WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM KULTURY FIZYCZNEJ

8-9

1 9 4 9

TREŚĆ:

PRENUMERATA: roczna 1 000 zł; półroczna 500 zł; cena pojedyncz. n-ru 100 zł; dla członków Koła Absolw. AWF i studentów uczelni WF roczna 800 zł; półroczna 400 zł; cena pojedyncz. numeru 100 zł.

KONTO PKO Nr I-8000 z zaznaczeniem: Prenumerata miesięcznika Wychowanie Fizyczne.

Nr 1507 — Z. G. P. W. — B-89212

WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK
POŚWIĘCONY
SPRAWOM
KULTURY
FIZYCZNEJ

SIERPIEŃ – WRZESIEŃ
1949

ROK III (XXIII) NR 8–9

GŁÓWNY URZĄD KULTURY FIZYCZNEJ

REDAGUJE KOMITET REDAKCYJNY

Redakcja: Warszawa, ul. Marszałkowska 58 — Główny Urząd Kultury Fizycznej
Administracja: Warszawa, Al. Jerozolimskie 55

2

Prof. Dr ZYGMUNT GILEWICZ

ZABAWA

„Jakim jest dziecko w zabawie, takim w znacznej mierze pozostanie w pracy, kiedy dorośnie".

A. S. Makarenko

W swym genetycznym podziale ćwiczeń ruchowych Piasecki wyróżnia ćwiczenia rozrywkowe, wywodzące się z zabawy. Miarą uwagi, jaką poświęcał zabawie ten wybitny polski teoretyk wychowania fizycznego, mogą być nie tylko jego liczne publikacje na ten temat, ale przede wszystkim przeszło trzydziestoletni trud zbierania materiałów do wielkiej monografii poświęconej zabawom ludowym, która ukaże się niebawem w ramach Roczników Kultury Fizycznej. Zabawa, jako zjawisko nierozerwalnie związane z głęboką treścią życia zarówno zwierząt jak i ludzi, od dawna przykuwała uwagę biologów, psychologów, pedagogów, etnologów i socjologów, toteż literatura tego przedmiotu jest olbrzymia we wszystkich językach świata, a próby naświetlenia tego zjawiska są odpowiednio do niej wielostronne.

Pomimo bardzo licznych publikacji poświęconych zagadnieniu zabawy, pomimo licznych teorii zmierzających do wyjaśnienia tego zjawiska rozpowszechnionego wśród zwierząt i ludzi, pomimo wreszcie wciąż jeszcze trwającej na ten temat poważnej dyskusji ani istota, ani geneza zabawy nie zostały dotychczas należycie wyjaśnione. Wszystko, co obecnie mówi się o zabawie, posiada charakter hipotez, mniej lub więcej dopasowanych do sposobu traktowania tego zjawiska, ale nie obejmujących jego całokształtu. Wielostronność naświetleń istoty zabawy nie tylko nie przyczyniła się do rozstrzygających o istocie zabawy opinii, ale w znacznej mierze zagmatwała to pojęcie dzięki temu, że w interpretacji istoty zabawy ścierają się ze sobą dwie różne szkoły myślenia, jakie wytworzyły się w obrębie, mało jeszcze uzgodnionych ze sobą, dziedzin wiedzy: przyrodniczej i humanistycznej, na co zwraca uwagę E. Piasecki we wstępie do wyżej cytowanej monografii.

Przy ocenie trudności w definiowaniu istoty zabawy należy brać pod uwagę dwie ważne dla sprawy okoliczności. Pierwsza z nich polega na tym, że człowiek potrafi myśleć przeważnie kategoriami przeciwieństw przeto, gdy chodzi o traktowanie zabawy, przeciw-

stawia ją pojęciu pracy; drugą okolicznością jest to, że o zabawowym charakterze czynności roztrzyga nie przedmiotowa ich ocena, lecz subiektywne ich przeżywanie, w którym miarą rzeczy staje się indywidualny stosunek do rzeczywistości, współmierny ze stopniem uzyskiwanego w toku czynności zadowolenia. Obiektywizując zjawisko zabawy niekiedy sprowadzamy je do pojęcia igraszki, to znaczy do pojęcia czynności, przedmiotowo rzecz biorąc, bezcelowych, ale w tym wypadku popełniamy zasadniczy błąd nadmiernego zwężenia pola widzenia, w którym nie mieści się całokształt zjawisk zabawy.

W zabawie, jak i w każdej innej ludzkiej czynności, zupełnie słusznie dopatrujemy się motywu działania. Tam gdzie chodzi o człowieka znanego współczesnej nauce z poszczególnych mechanizmów jego osobowości, ale stanowiącego, według określenia A. Carella, w swej całości twór nie odgadnięty: „Człowiek istota nieznana", według zaś S. Szumana „wynaturzony, dziwaczny i niezharmonizowany", kierujący się „jednym wielkim pragnieniem szczęścia" (Rola życia psychicznego u zwierząt i u ludzi — „Problemy" Nr 8 i 9 z 1947 r.) motywy te bywają kapryśnymi, poddającymi się jedynie naciskom społecznych wzorów albo przechowanych przez tradycję, albo powstających współmiernie z kulturalnym i cywilizacyjnym postępem. Taki stan rzeczy obniża praktyczną wartość historycznych, biologicznych i psychologicznych dociekań, skierowanych do wyjaśnienia istoty zabawy, natomiast skierowuje uwagę na socjologiczną stronę badań w tym zakresie.

Żeby zdać sobie sprawę z wagi ostatniego twierdzenia, nie wdając się w daleko idące rozstrząsania i krytykę istniejących teorii zabawy, które znaleźć można w wielu podręcznikach psychologii i pedagogiki, zmuszeni jesteśmy, dla ułatwienia sobie dalszych w tej mierze refleksji, uwypuklić te momenty poszczególnych teorii zabawy, które legły u podstawy poglądów na istotę interesującego nas zagadnienia. Jest to konieczne nie tylko z poznawczego, ale i z praktycznego punktu widzenia, bowiem zabawa i jej ewolucyjne postacie w formie gier i sportu, stanowiące szeroko stosowane środki wychowania fizycznego, nie mogą pozostawać dla wychowawcy pragnącego racjonalizować swe czynności niejasnymi, co do ich istoty.

Piasecki dzieli istniejące teorie zabawy na trzy zasadnicze grupy zależnie od zasad, na których się one opierają, a więc: 1. biologiczną, 2. fizjologiczną, 3. psychologiczną. We wspomnianej wyżej monografii Piasecki rozszerza nieco ramy pierwotnej klasyfikacji, cytując teorie stojące na pograniczu grup wyżej wymienionych, omawiając je w grupie biologicznej, do której zalicza:

a) teorię K. Groosa traktującą zabawę jako ćwiczenie przygotowujące osobników, w okresie ich życiowego niedołęstwa, do życia w ramach środowiska właściwego poszczególnym gatunkom. Teoria ta, opierająca się na teorii naturalnego doboru Darwina, przez długi czas, bo od r. 1898, tj. od daty opublikowania przez tego

autora pracy pt. „Die Spiele der Menschen" opierała się krytyce, głównie dzięki bardzo poważnemu jej uzasadnieniu przez następne kapitalne prace tegoż autora: („Das Spiel" — Jena 1922 i „Die Spiele der Tiere" — Jena 1930);

b) teorię rekapitulacyjną Stanleya, traktującą zabawę jako odbicie w dzieciństwie i młodości zachowania się dalekich filogenetycznych przodków;

c) teorię Buytendika, rozumiejącego zabawę niedołężnego dziecka jako przejaw ucieczki od rzeczywistości w dziedzinę fantazji, gdzie mogą powstawać obrazy połączeń „rzeczywistości z możliwościami znanego z nieznanym". Kierunek takiej ucieczki wytycza już to pozytywne, już to negatywne (bojaźń — strach) działanie wyobraźni, popierają zaś tę ucieczkę w dziedzinę fantazji dynamika napięcia i zwolnienia oraz naturalna tendencja powtarzania czynności;

d) teorię samoekspresji Mitchela i Masona, zakładającą, że człowiek z natury jest zawsze czynny fizycznie i duchowo, że ustrój ludzki posiada anatomo-fizjologiczną strukturę, która predysponuje go do pewnych czynności, warunkuje jego sprawność fizyczną i ogranicza zarazem stan jego aktywności; w tych warunkach skłonności psychiczne skierowują go do czynności o typie zabawowym, przeciwnym czynnościom utylitarnym.

Do grupy fizjologicznej zalicza Piasecki wypowiedzi H. Home'a, F. Schillera, H. Spencera, J. Gutsmusa, M. Lazarusa i L. Appletona, których wspólną cechą jest traktowanie zabawy jako wypoczynku po jednostronnym zmęczeniu, a równocześnie jako przejawu nadmiaru sił w obrębie czynnościowych możliwości człowieka.

Do ostatniej wreszcie grupy — psychologicznej, zalicza Piasecki teorie oparte na popędowych i instynktownych reakcjach ludzkiego ustroju, tj. na „zjawiskach dotąd, mimo wielkiego postępu lat ostatnich, dość mało zbadanych".

Pobieżny przegląd teorii zabawy, jaki daje nam Piasecki w swej monografii gier i zabaw ludowych, dostatecznie zaspokaja praktyczne potrzeby, daleko zaś idące zapuszczanie się w teoriopoznawczą stronę tego zjawiska naraża na niebezpieczeństwo wkraczania w dziedzinę metafizycznych dociekań, w których zręczna żonglerka pojęciami posiada większe znaczenie niż logika rzeczywistości.

Nie znajdując gotowej odpowiedzi na frapujące pytania: czym jest w swej istocie zabawa, jaką jest jej geneza, jakie są w niej wychowawcze możliwości oraz jakie z ich postaci mogą najlepiej odpowiadać duchowi czasu i zrodzonej z niego wychowawczej tendencji, zmuszeni jesteśmy do takiego wsłuchania się w ideowy rozgwar teoretyków, który pozwoliłby nam wyłowić z niego najistotniejsze momenty do własnej oceny omawianego zjawiska.

Wczytując się w wypowiedzi teoretyków zabawy mamy możność stwierdzić, że ostatecznie opierają się one o cechy ludzkiego ustroju, które albo odziedziczył on po swoich filogenetycznych przod-

kach (popędy, instynkty, filogenetyczne cechy mechanizmów ustrojowej dynamiki), albo świadczą o aktualnym stanie jego żywotności (potrzeba wypoczynku, nadmiar sił) — lub są związane z anatomiczno-fizjologiczną strukturą człowieka, albo wreszcie służą celom zachowania gatunku (Groos). To, co bezwzględnie łączy wszystkie teorie zabawy, sprowadza się do dwu podstawowych założeń: 1 — każda z postaci zabawy stanowi spontanicznie, bez przymusu, podejmowaną czynność, 2 — czynność zabawowa jest zarazem przeważnie czynnością ruchową. W całym tym potraktowaniu istoty zabawy zabrakło, jak widzimy, poważnego składnika rzeczywistości, jakim jest społeczne bytowanie człowieka, bez uwzględnienia którego w samych tylko strukturalno-czynnościowych i psychofizycznych cechach ludzkiego ustroju nie znajdziemy klucza do odszyfrowania treści, zawartej w czynnościach zabawowych. Znamiennym w tej mierze jest głos Czeriewkowa („Tieoria Praktiki Fiziczeskoj Kultury“ tom X, 1947 r.), który polemizując z W. Wsiewołodskim — Gerngrosem, autorem dzieła o zabawach narodów ZSRR, twierdzącym, że w ramach wyższej kultury, zastępującej wychowawczą rolę zabawy doskonalszymi metodami dydaktyki, zabawy wymierają, wypowiada pogląd, że w ruchowych zabawach tkwią te same motywy i elementy co i w pracy, jak również twierdzi, że w miarę cywilizacyjnego rozwoju społeczeństw — charakter zabaw ulega zmianom.

Wracając do początkowej próby naszych uogólnień musimy stwierdzić, że zasadniczą cechą zabawowych czynności jest popędowy ich charakter, brak ich związku z motywami utylitarnej natury i nawskroś subiektywna ocena w ich wartościowaniu. Motyw hedoniczny w zabawowych czynnościach góruje nad innymi, przeto nie poddają się one podmiotowej kwalifikacji. Przyglądając się zabawowym czynnościom zwierząt, dzieci, a nawet ludzi dorosłych, możemy tedy dowolnie wartościować te czynności, ale wymyka się nam z rąk miernik pozwalający na orzeczenie, czy są one istotnie zabawą, bowiem takie orzekanie należy tylko do osobnika przeżywającego swe czynności. Forma i charakter czynności nie mogą tu, jak widzimy, stanowić sprawdzianu, który pozwoliłby nam kwalifikować je jako istotnie zabawowe. Lapidarnie sens powyższej myśli ilustruje ludowe przysłowie, które mówi, że „nie to ładne, co ładne, ale to, co się komu podoba“.

Głębiej niż ludowe przysłowie wnika w tę sprawę F. Znaniecki, który na podstawie olbrzymiego ankietowego materiału ustalił cztery typy społeczne, wśród których wyróżnia się typ człowieka zabawy („Ludzie współcześni a cywilizacja przyszłości“). Typ ten, zdaniem Znanieckiego, znamionuje pozytywny hedoniczny stosunek człowieka do każdej podejmowanej czynności powodujący to, że znajduje on w niej zadośćuczynienie hedonicznej potrzebie nieskrępowanego twórczego, nienarzuconego działania. W takim ujęciu sprawy zostaje ostatecznie zatartą granica między zabawą i pracą. Wykładnikiem tego zjawiska jest poniekąd wyścig pracy, w którym poza racjonalnymi motywami działania waży hedoniczny czynnik,

współmierny z przeżyciami wzruszeniowej natury. Innym przykładem może służyć tu sport zawodniczy, w którym poważnie traktowany trening w niczym nie przypomina zabawy, stanowi natomiast środek do osiągania momentów skomplikowanych hedonicznych przeżyć.

W innym swym dziele („Socjologia wychowania"), wymieniony wyżej Znaniecki odróżnia dodatni aspekt hedonizmu od jego aspektu ujemnego. Rozszerzając jego potraktowanie hedonicznych wzorów moglibyśmy przypuścić, że w przytoczonych przykładach możemy mieć do czynienia z ujemną fazą hedonicznego przeżywania, która jednak nie waży o subiektywnych tendencjach zaliczania podejmowanych czynności do kategorii zabawy. Dochodzimy w ten sposób do stwierdzenia drugiej cechy zabawowych czynności, polegającej na hedonicznym źródle motywów zachowania się lub postępowania.

Jak było już powiedziane, jednym z powodów trudności zdefiniowania i wyjaśnienia istoty zabawy pozostaje to, że teoretycy są skłonni traktować ją jako zjawisko stojące poza tłem, na jakim się ono ujawnia, to znaczy jednakowo dla świata zwierzęcego, różnych okresów życia ludzkiego i dla różnych szczebli cywilizacyjnego i kulturalnego rozwoju człowieka. Fascynującymi umysły okazały się tu: semazjologiczna strona określenia zabawy, to znaczy dźwiękowy wyraz pojęcia, przeciwstawnego naszym wyobrażeniom o czynnościach zracjonalizowanych, celowych, użytkownych, jak również popędowy charakter zabawowych czynności, skojarzonych z hedonicznymi ich przeżywaniami. Nie bez znaczenia w tej mierze pozostaje również skłonność ludzkiego umysłu dopatrywania się w zjawiskach przyrody bardziej celowości niż konsekwencji stylu życiowej dynamiki, uwarunkowanej charakterem przystosowawczych mechanizmów ustroju. Przykładem tego może służyć teleologiczna teoria Groosa doszukująca się w zabawie przejawu specjalnego instynktu, stanowiącego wyraz opatrznościowego działania natury, zabiegającej o zachowanie gatunków, hierarchicznie uszeregowanych według tajemniczego, z góry przewidzianego i przemyślanego planu. Mistyczno-przyrodniczy pogląd na istotę bytu przesłania badaczom życia istotę związków między wysubtelnionymi, na drodze specjalizacji, mechanizmami ustroju, a jego dynamiką, wyrażającą się w działaniu i w postępowaniu.

Dwa fakty z omawianej dziedziny zjawisk zdają się nie ulegać zaprzeczeniu. Pierwszy polega na tym, że nie wszystkie zwierzęta bawią się jednakowo tak samo jak nie jednakowo bawią się ludzie na różnych szczeblach cywilizacji oraz w różnym wieku i w różnych środowiskach społecznych. Groos dopatrywał się w tym opatrznościowego działania instynktów, ale inne nieco naświetlenie sprawy mogłoby nas doprowadzić do wniosku, że każdy bawi się tak, jak go stać na to. Stan zadowolenia towarzyszy każdej życiowej czynności odbywającej się sprawnie i zgodnie z normami działania życiowych mechanizmów, podlegających prawu określonych stosun-

ków między doznaniem i reakcją. Jeżeli pies w zabawie używa zębów, kot pazurów, kozioł rogów, a koń zębów i tylnych nóg, to prawdopodobnie dlatego, że ani pies, ani kot nie posiadają rogów ani odpowiednio uzbrojonych w kopyta tylnych odnóży, krowa nie posiada psich lub końskich zębów, a ani krowa, ani kozioł nie posiadają kocich pazurów. Zwierzęta zatem używają w zabawie tych środków, w jakie je wyposażyła natura. Zwolennicy biologicznej interpretacji zjawisk zabawy i poszukiwacze w niej cech celowości chętnie powołują się na to, że kot, igrając kulką, kawałkiem zmiętego papieru itp. zaprawia się do łapania myszy i ptaków, służących mu za pożywienie. W twierdzeniu tym jest pewna doza prawdy, ale skąd znów może być wiadome, że taka zabawa kota odbywa się właśnie dlatego, żeby mu ułatwić ruchową sprawność przydatną w walce o byt. Przecież ten sam kot potrafi gonić swój własny ogon, łasić się, pocierać się o przedmioty, nieoczekiwanie jeżyć się bez widocznych do tego powodów, męczyć swoją ofiarę lub pastwić się nad jej trupem itp., słowem, wykonywać szereg czynności nic wspólnego z istotnymi życiowymi potrzebami nie mających. Wilk, lis, kuna wpadłszy w stado swoich ofiar mordują ich tyle, ile się da, nie licząc się z zadowoleniem istotnej życiowej potrzeby. Ich ruchowy niepokój na widok bezbronnej ofiary będzie trwał tak długo, jak długo wzrokiem i węchem będą odczuwać bliskość podniety. Taki sam ruchowy niepokój, jak było wspomniane przy omawianiu ontogenezy motoryczności człowieka, widzimy u noworodka, podrażnienie zmysłów którego nie znalazło zadośćuczynienia w opanowaniu postrzeżonego przedmiotu. Nasuwa się tu przypuszczenie, że w każdej, a więc i w zabawowej czynności, ważną, a być może decydującą rolę grają: siła i specyficzność podniety, ostrość i precyzja doznań, związane ze stopniem uczulenia na podnietę, wreszcie sprawność mechanizmów oddziaływania na podrażnienie elementów czuciowych. Przechodząc do człowieka, bez potrzeby uciekania się do argumentacji, stwierdzamy, że dzieci bawią się różnie w różnych okresach życia i między zabawami dzieci, pochodzących z różnych społecznych środowisk, zachodzą bardzo znaczne różnice. Tam gdzie chodzi o stopień intelektualnego, cywilizacyjnego czy kulturalnego rozwoju, zabawy osób dorosłych wypadają także różnie i bywają tak dalece zharmonizowane z zasadniczymi cechami społecznego tła, że z ich, przekazanych w drodze tradycji, wzorów snuć potrafi etnolog wnioski o kulturowych cechach ludzkich środowisk w minionych epokach. Do sprawy zabawowych czy obrzędowych czynności wrócimy jeszcze później, teraz zaś przechodzimy do drugiej prawdy o zabawie.

Niezbitym również faktem jest to, że popęd do zabawy idzie w parze z poczuciem cielesnego i duchowego zadowolenia. Tam gdzie braknie tego warunku, zabawa przyjmuje zwyrodniałe formy prób stłumienia stanów świadomości, choćby kosztem gwałtu nad sobą. Chore zwierzę i chory człowiek tracą popęd do zabawy, niszczy go głęboka troska, niewystarczające odżywianie, strach, poczucie krzywdy, stan wyczerpania itp. We wszystkich tych wypadkach

teoria nadmiaru sił nie tłumaczy nic, ponieważ ujemne przeżycia nie zawsze pochłaniają siły, natomiast z reguły, zześrodkowując uwagę na jednym punkcie przeżywań, przytępiają wrażliwość na inne rodzaje bodźców. Lapidarnym przykładem może tu służyć barbarzyński zwyczaj kowali zaciskania w kleszcze bardzo wrażliwej górnej wargi konia sprzeciwiającego się kuciu, wskutek strachu przed niepoznaną dotąd ingerencją człowieka. Ból i cierpienie wprawiają osobnika w stan podobny do szoku, w którym spotykamy się z ogólnym zanikiem wrażliwości. Skądinąd znowu popęd do zabawy może zjawiać się tam, gdzie istnieją niezaprzeczalne znamiona wyczerpania ustroju. Przykłady tego możemy obserwować u chorych na gruźlicę, u dzieci anemicznych lub u osobników obłożnie chorych, u których popęd do zabawy został zachowany, ale sił na nią nie starczy. Stany narkozy mogą wyzwalać popęd do zabawy, przytłumiony ujemnymi przeżyciami, jak to można obserwować u ludzi pozostających pod działaniem alkoholu lub narkotyków typu morfiny. Od czasu opublikowania przez Pawłowa zjawiska warunkowego odruchu powszechnie stało się wiadome, że zwierzęta i człowiek dają się uczulać na podniety, które w normalnych warunkach nie pociągałyby przeciwnych naturze reakcji. Tego rodzaju bodźce, utrwalone w przeżyciu nieznanych dotąd doznań, mogą powodować ruchowe i psychiczne reakcje, zaspokajając ich hedoniczne potrzeby. U zwierząt igraszki, spowodowane działaniem warunkowych bodźców, mogą iść tak daleko, że stają w sprzeczności z ochronnymi reakcjami. Przykładem może służyć pies, który wprawdzie potrafi pływać, ale zasadniczo stroni od wody, może być doprowadzony do takiego stanu wrażliwości na rzucony przedmiot, że nauczy się nurkować dla wydobycia z wody rzuconego do niej kamienia. Po raz wtóry dochodzimy do wniosku, że popęd do zabawy nie jest funkcją ani nadmiaru sił, ani działania tajemniczych instynktów, natomiast wypływa z warunków postrzegania i możliwości reagowania na sensoryczne przeżycia.

Przechodząc do jakościowej strony zabawowych czynności, nie możemy pominąć faktu, że są one bardzo mocno powiązane ze społecznym tłem ludzkiego bytowania. Dziecko, u którego bardzo silnie występują skłonności do naśladownictwa, bawiąc się, naśladuje frapujące je wzory dostrzegane w najbliższym sobie ludzkim otoczeniu. Po wyjściu z wieku stabilizowania się sensomotoryczności, jego manipulacje przedmiotami są przeważnie wzorowane na czynnościach dorosłych. Lepi ono babki z piasku, buduje domy z różnych przedmiotów, sprzęga krzesła, jakby były pociągowymi zwierzętami, wydaje okrzyki mające naśladować głosy zwierząt, gwizdki, dźwięki syreny itp. Współczesne miejskie dziecko, od zarania wieku, w repertuarze zabawek wyróżnia maszyny i mechanizmy, podczas gdy w głuchych wiejskich zakątkach pociąga je kierowanie koniem, którego zastępuje jeden z rówieśników, naśladowanie siewu, orki, wyrywania roślin, a co gorsze, czasem brutalne obchodzenie się ze zwierzętami, niszczenie ptasich gniazd itp. Dziecko chłonie wzory z otoczenia, jego zabawowe czynności przypominają pracę

starszych, ale nie jest ono w stanie długo ześrodkowywać uwagi na celu czynności, który od wypadku do wypadku zmienia się; oto dla czego wydają się nam dziecinne czynności igraszkami, posiadającymi wartość ćwiczenia lub pustoty, nie zaś następstwem precyzyjnie działających mechanizmów postrzegania, pozostających w służbie działania, jako wyrazu ustrojowej aktywności. Zwierzęta, z ich ograniczoną strukturą mózgowia oraz sferą postrzegania i kojarzeń, nie są zdolne do podejmowania czynności wybiegających poza ramy zakreślone bezpośrednimi życiowymi potrzebami. Dziecko, pozostające przez długi czas na tym stopniu filogenetycznego rozwoju mózgowia, co dalecy filogenetyczni przodkowie człowieka, ze zrozumiałych powodów, będąc ograniczone w reaktywnych manifestacjach, różni się swymi czynnościami od ludzi dorosłych. Jego kora mózgowa, czynnościowo niedojrzała, nie dopuszczająca dominanty idei w działaniu, uboga w engramy doświadczeń, w koordynacyjne uzdolnienia, zwęża pole widzenia rzeczy i otoczenia w ich przestrzennych stosunkach i w trwaniu w czasie, dopuszcza przeto te tylko reakcje na zmysłowe wrażenia, które dla dorosłego obserwatora, kierującego się wielostronnymi motywami działania, mogą wydawać się igraszkami tylko i uderzać swym bezcelowym charakterem, ale istota rzeczy będzie tu polegać na różnych kryteriach oceny rzeczy spostrzeganych. Kamień w ocenie człowieka dojrzałego może być przedmiotem bezużytecznym lub przydatnym do wielostronnego użytku, ale dla dziecka, u którego czynnościowo dojrzały rzutowe pola kory mózgowej, a w stadium czynnościowego dojrzewania znajdują się ośrodki praksji, ale nie dojrzały jeszcze wyższe ośrodki psychicznego życia — ten sam kamień może mieć wartość przedmiotu służącego do rzutu w kierunku: zwierzęcia, ptaka, a może nawet okna czy człowieka. Kiedy dziecko niszczy użytkowe przedmioty, zrywa kwiaty, ścina prętem łodygi wątłych roślin itp., nie szuka ono w sobie celu działania, nie powoduje nim żaden instynkt i nie kieruje nim żadna refleksja, natomiast, potrafiąc już oceniać prymitywne związki działania z następstwami jego i będąc powodowane impulsami o popędowym charakterze, wyładowuje potrzebę ruchu w kierunku, jaki mu nasuwają aktualne przeżycia sensoryczne. Jego dynamika wyobrażeń i jego skłonność do spychania czynności z wiotkich jeszcze, a tym samym łatwo wyczerpujących się wyższych poziomów działania na poziomy działań automatycznych, sprzężonych z emocjonalnymi przeżyciami dodatniej natury, związanymi z poczuciem wzmożonej ustrojowej dynamiki, wytycza swoiste kierunki działania, przykuwa uwagę, przenosi dziecko w świat wyobraźni, odrywa od rzeczywistości, którą żyje otoczenie i przeciwstawia je każdemu przymusowi lub presji zewnętrznej. Raz doznane poczucie rozkoszy działania skłania dziecko do powtarzania spontanicznie podjętych czynności, czym się tłumaczy często spotykany u dzieci cykliczny ich charakter.

Zabawy dziecka wcześnie zaczynają odbiegać od wzorów spotykanych u zwierząt, w miarę jednak rozwoju psychomotorycznych ośrodków, przekraczającego rozwojowe zdolności gatunków, stoją-

cych na niższych szczeblach filogenezy, zabawy dzieci zbliżają się do wzorów czynności osób dorosłych, które już imponują swym zachowaniem się i postępowaniem, przede wszystkim zaś umiejętnościami. Wraz ze świadomością możliwości osiągania nowych, nie przeżytych jeszcze doznań i wrażeń, w zabawowych czynnościach dziecka co raz to bardziej zaznacza się naśladowanie starszych, same zaś zabawowe czynności nabierać poczynają charakteru działania obracającego się dokoła jakiegoś, poddającego się zdefiniowaniu, tematu. Przeżywane w wyobraźni obrazy poczynają wiązać się w całości czasem fantastyczne, czasem zaś przyziemne, tak samo jak przyziemną bywa treść utylitarnych czynności.

Reasumując wszystko, co było powiedziane o zabawowych czynnościach i ich związku z rozwojem anatomicznego podłoża zarówno psychomotoryki jak i szeroko rozumianego psychicznego życia człowieka, możemy stwierdzić że: 1. — zabawę stanowią czynności podejmowane spontanicznie przez bawiących się, którymi powodują hedoniczne dążności; 2. — popęd do zabawy, jako jednej z postaci stanów ludzkiej aktywności, może być uważany za wyraz ustrojowego zadowolenia; 3. — we wczesnym dzieciństwie tematyka zabaw jest ograniczona stopniem rozwoju psychomotorycznych ośrodków, w miarę dojrzewania których zabawowe czynności nabierają cech celowości, zbliżających je do elementów użytkowych czynności człowieka; 4. — w zabawowych czynnościach łatwiej niż w innych występują momenty cykliczności działania i jego automatyzacji, doprowadzające do znikania z kręgu świadomości motywów działania, co czyni zabawę działaniem niefrasobliwym; 5. — tak samo jak w czynnościach zabawowych mogą tkwić elementy cechujące pracę w każdej innej czynności — i w pracy ludzkiej mogą powstawać momenty zabawy dostosowane do osobniczych hedonicznych tendencji; 6. — atrakcyjność zabawy miarowana jest stopniem uczulenia na podniety, pochodzące zarówno z fizycznego jak i ze społecznego środowiska; 7. — charakter zabawy młodzieży i osób dorosłych stoi w związku z cywilizacyjnym i kulturalnym rozwojem społeczeństw, a także z wzorami przekazywanymi drogą tradycji; 8. — każda zabawa jest postacią czynnego wypoczynku i gra rolę rozwojowego bodźca, zarówno w obrębie somatycznego jak i psychicznego życia; 9. — udział wyobraźni w zabawowych czynnościach, jak świadczy o tym praca A. C. Puni, posiada znaczenie kształtującego czynnika w obrębie tworzenia się warunkowych odruchów, co może być wyzyskane zarówno w procesie edukacji jak i w procesie kształtowania ruchowej sprawności.

W zabawie, jak w każdej innej spontanicznie podejmowanej czynności, jednostka ludzka spotyka się z momentami twórczych konieczności, na co zwracają uwagę niektórzy teoretycy. Ta cecha zabawowych, beztroskich, popędowych i niefrasobliwych czynności każe im oceniać zabawę jako korektywę nacisków codzienności na osobowość człowieka, którego mechanizmy życiowe nie zostały dopasowane do warunków życia cywilizowanych społeczeństw i do

stłumienia intensywnych oraz ciągle zmiennych doznań, powodujących psychiczne i nerwowe wyczerpanie. Twórcze wyładowania w czynnościach połączonych z grą wyobraźni, jak pozwalają przypuszczać doświadczenia A. Puni („Ob aktiwnoj roli priedstawlenij w procesie owładienija dwigatielnymi nawykami" — Tieor. i Prakt. Fiz. Kult. X, 1947 r.), nadają zabawowym czynnościom cechy, z jakimi spotykamy się w ćwiczeniu, i tym samym pozwalają wyzyskiwać zabawę dla celów edukacji i wychowania. Rozstrzygającym w tej mierze momentem pozostaje tematyka zabawy, współmierna z wychowawczymi i społecznymi założeniami.

Zabawy i gry ruchowe, najbardziej odpowiadające hedonicznym potrzebom, zainteresowaniom i naturalnym popędom rozwijającego się organizmu, wprowadzają w obręb stanów świadomości jednokierunkowość działania popędów, emocjonalnych przeżyć, intelektualnych wysiłków i aktów woli i tym samym, zdaniem Buytendijka, stanowią czynnik jedności ludzkiej natury, jaką cieszą się zwierzęta, a która u ludzi bywa często naruszana konfliktami dążności i pożądań z warunkami ludzkiego istnienia. Zabawy ruchowe w rękach doświadczonego wychowawcy stanowią też potężny środek działania w jego dążności do kształtowania ciała i ducha młodzieży.

Dla dziatwy zabawy ruchowe, prowadzone umiejętnie i celowo, stawać się mogą doskonałą szkołą życia, dla młodzieży są bodźcem rozwoju, dla dorosłych czynną postacią wypoczynku i środkiem aktywizacji całokształtu ustrojowej dynamiki. Oto dlaczego zabawy i gry ruchowe oraz ich ewolucja do poziomu sportowych czynności muszą stanowić najcenniejszy środek oddziaływań w procesie wychowania fizycznego mas.

Rozbudzanie popędu do zabawy posiada społeczne znaczenie, bowiem zabawa stanowi, jak mówiliśmy, czynną postać wypoczynku, a równocześnie jest ona poważnym czynnikiem aktywizacji ustrojowej dynamiki, leżącej u podstaw zdrowia i długowieczności tych najdalej idących założeń wychowania fizycznego. Znane i popularne powiedzenie, że nie dlatego przestajemy bawić się, że się starzejemy, lecz dla tego starzejemy się, że przestajemy się bawić — ma w sobie posmak życiowej prawdy. Zabawa jednak, jak każda refleksyjnie potraktowana czynność człowieka, by spełnić swe biologiczne i społeczne zadanie, musi znaleźć swe miejsce w zabiegach dotyczących podniesienia poziomu ogólnej kultury. Kultura zabawy stanowi nie tylko problem wychowania fizycznego, ale również problem kultury mas.

UWAGI O LINGIADZIE

Pierwsza Lingiada odbyła się w roku 1939, w stulecie śmierci Piotra Henryka Linga. Wzięło w niej udział około 7 500 ćwiczących oraz delegatów — reprezentujących 37 krajów. W pokazach pierwszej Lingiady wystąpił również 90-osobowy zespół polskich gimnastyków złożony w większości z młodzieży szkolnej. Również i na Kongresie, zorganizowanym w związku z Lingiadą, wygłosili referaty trzej nasi przedstawiciele, a mianowicie: prof. dr Piasecki, prof. dr Missiuro i wiz. Sikorski.

Jak wynika z artykułu prof. Piaseckiego, zamieszczonego w miesięczniku „Wychowanie Fizyczne" (nr 2 z grudnia 1947 r.), Międzynarodowa Federacja Gimnastyki Linga (FIGL) postanowiła następną Lingiadę w roku 1943 zorganizować w Polsce. Wojna przekreśliła te plany, tak że drugą Lingiadę przeprowadzili Szwedzi znów w Sztokholmie od 27 VII do 6 VIII br. Tym razem Polska reprezentowana była skromnie tylko przez 2 obserwatorów (ppłk. Noskiewicza i piszącego te słowa), ponadto prof. Missiuro nadesłał referat na Kongres.

Druga Lingiada, przy zachowaniu niemal identycznych form organizacyjnych pierwszej, była jej rozszerzeniem i powiększeniem, w zasadzie tylko ilościowym. Brało w niej udział ponad 13 000 ćwiczących, a delegaci na Kongres reprezentowali 60 krajów. Dowodzi to wielkich potrzeb oraz żywego zainteresowania organizacją i kierunkiem rozwojowym wychowania fizycznego.

Z zespołów zgłaszanych przez 17 krajów wzięło w Lingiadzie udział 13, łącznie ze Szwecją. Dla orientacji podaję przybliżoną ilość ćwiczących (w nawiasach ilości zespołów):

Austria	30	(2)	Francja	100	(3)	Norwegia	1 050	(8)
Belgia	600	(8)	Holandia	68	(2)	Szwajcaria	150	(3)
Dania	3 000	(23)	Indie	25	(2)	Szwecja	6 715	(25)
Finlandia	750	(7)	Irlandia	220	(1)	Wielka Brytania	600	(17)
			Islandia	26	(2)			

Otwarcie Lingiady nastąpiło 27 lipca na olimpijskim stadionie w Sztokholmie. Stwierdzić trzeba, że uroczystość oficjalnego otwarcia była tylko pokazem ilości uczestników, a sama w sobie stanowiła nużącą i nudną manifestację. Przez 45 min. jednostajnym marszem wchodziły na bieżnię stadionu grupy gimnastyków poszczegól-

nych krajów poprzedzone jedyną barwną grupą w tym długim korowodzie — pocztem sztandarowym złożonym ze szturmówek o barwach narodowych wszystkich państw uczestniczących w Lingiadzie. Po przemarszu dookoła boiska ustawiały się kolumny uczestników państw w porządku alfabetycznym. Potem nastąpiły przemówienia, następnie zebrani wysłuchali kantaty w wykonaniu chóru i orkiestry, a wreszcie rozpoczęła się defilada przed następcą tronu. W sumie otwarcie Lingiady trwało 3,5 godziny i nie wywarło na nas dodatniego wrażenia. Pokazy zajęły następne cztery dni. I w tym wypadku nie wykroczyli organizatorzy poza doświadczenia pierwszej Lingiady. Jak w 1939 roku pokazy niewielkich grup odbywały się w 6 salach, w różnych punktach w ciągu całego dnia, dwugodzinnymi seansami stanowiącymi pewną jednostkę widowiskową, którą można było oglądać za płatnymi biletami; na stadionie zaś odbywały się pokazy dużych grup przeważnie w późnych godzinach popołudniowych i wieczornych, częściowo przy świetle lamp i reflektorów. Nadmienić trzeba, że bilety na wszystkie imprezy były w cenie 2 — 7 koron, czyli najtańsze mniej więcej w cenie obiadu w trzeciorzędnej jadłodajni, a najdroższe w cenie wystawnego obiadu w restauracji I klasy; mimo to wszystkie pokazy odbywały się przy bardzo dużej frekwencji publiczności, dochodzącej na stadionie do 25 000 widzów. Niewątpliwie Sztokholm żył pod wrażeniem Lingiady. Cała prasa zamieszczała liczne reportaże i zdjęcia, szczegółowe informacje z przebiegu każdego dnia i komunikaty o imprezach w dniu następnym. Na pochwałę zasługuje absolutna punktualność wszystkich imprez, które rozpoczynały się i kończyły w godzinach przewidzianych programem. Trzeba również stwierdzić, że organizacja była bardzo sprawna, a biuro Komitetu informujące gości zagranicznych stało na wysokości zadania.

Pogoda nie dopisywała tak dalece, że na stadionie prawie przez cały czas stała woda, co było o tyle przykre dla ćwiczących grup masowych, że każda niemal miała w swym repertuarze ćwiczenia w pozycji leżącej (stąd nauka dla nas, by przy pokazach masowych unikać takich ćwiczeń w przewidywaniu niepogody).

Zdążyliśmy obejrzeć pokazy 45 zespołów gimnastycznych, nadto kilka poglądowych pokazów w czasie Kongresu, między innymi wyborową grupę „przyrządowców“, męską i żeńską. Największym osiągnięciem Szwedzkiego Związku Gimnastycznego był masowy pokaz wykonany przez 5 000 gospodyń domowych. Zapewne podpułkownik Noskiewicz podzieli się z czytelnikami fachowymi uwagami odnośnie metodyki, poziomu i kierunków poszczególnych grup, ja ograniczę się tylko do ogólnej oceny. Wszystkie grupy ćwiczące na salach cechowała duża sprawność osobista poszczególnych uczestników. Ogólną cechą lekcji była dość znaczna swoboda toku, znaczne skrócenie części zawierającej ćwiczenia przygotowawcze i kształtujące na korzyść szeroko uwzględnionych ćwiczeń praktycznych, połączonych z dużą ilością ćwiczeń zręcznościowych do akrobatyki parterowej włącznie.

Dość powszechnie, nie wyłączając nawet małych dzieci, stosowano ćwiczenia, które według przyjętych u nas poglądów wpływają na zwiększenie lordozy.

Znaczną większość stanowiły na Lingiadzie zespoły kobiece, w 90% ćwiczące przy fortepianie. Natomiast pokazy masowe stały na niskim poziomie. Brak było zupełnie rozwiązań kompozycyjnych, dynamicznych zmian szyków i ustawień, nie było zupełnie gry barw, a właściwie, mówiąc prościej, był tam z reguły szablonowy domarsz do kolumny i dość stereotypowe ćwiczenia w tej kolumnie. Skromne próby bardziej przemyślanych kompozycji zademonstrowały grupy fińska i szwajcarska. Ta pokazowa część Lingiady nie była zakończona żadnym mocniejszym akordem. Po jej zakończeniu rozpoczęły się obrady Kongresu. Obrady odbywały się w 4 sekcjach oraz na zebraniach plenarnych, które uzupełniano pokazami. Przewodniczącym Kongresu był wiceprezydent Szwedzkiego Związku Gimnastycznego, kapitan G. Liljegren, a sekretarzem generalnym major O. Kragh ze znanej szkoły gimnastyczno-leczniczej w Lund.

25 państw zgłosiło 67 referatów, a mianowicie:

Szwecja	22	Norwegia	3
Dania	7	Ameryka	2
Anglia	5	Finlandia	2
Francja	4	Indie	2
Belgia	3	Portugalia	2

oraz po jednym: Austria, Brazylia, Chile, Czechosłowacja, Hiszpania, Indonezja, Izrael, Kanada, Nowa Zelandia, Polska, Rumunia, Szwajcaria, Syria, Turcja. Major J. G. Thulin, prezydent Międzynarodowej Federacji Gimnastyki Linga, po referacie inauguracyjnym sformułował aktualne zagadnienia, które były również przedmiotem rozważań większości referatów, a które można ująć w następujących punktach:

1) ćwiczenia wyrozumowane, kształtujące nie mogą być całkowicie zastąpione przez ćwiczenia praktyczne i stosowane ani przez ruch o formie czynnościowej;

2) praca dynamiczna nie zdoła całkowicie zastąpić statycznej, obie mają odrębne, ściśle określone zadania do wykonania;

3) z umiarem należy stosować pracę rytmiczną (na komendę) w czasie lekcji;

4) napięcie i rozluźnienie winno być dzisiaj samo przez się zrozumiałym pojęciem i mieć zastosowanie. Ćwiczenia rozluźniające mają szczególne zastosowanie w gimnastyce w zakładach pracy. Zagadnienie to nie jest tak palące odnośnie gimnastyki szkolnej, gdyż odprężenie u dzieci jest procesem naturalnym;

5) pożądana jest duża ostrożność w stosowaniu ćwiczeń „rozciągających", jeśli mają one stanowić środek gimnastyki racjonalnej;
6) problem postawy, w szczególności dla dorastającego pokolenia, ma znaczenie nie tylko estetyczne, ale i czynnościowe;
7) „uczymy się dla życia" — a zatem należy rozszerzyć ćwiczenia stosowane zarówno dla dziewcząt jak i chłopców;
8) ćwiczącym należy pomagać praktycznie, tzn. sprzyjać rozwojowi ich przydatności w pracy zawodowej, co ma prawdziwe znaczenie socjologiczne, (myśl tę wyraża Thulin bardzo mętnie i ostrożnie — przypisek mój).

Omawiając zasady prowadzenia lekcji Thulin twierdził, że na początku okresu ćwiczebnego należy prowadzić ćwiczenia kształtujące w szerszym zakresie, lecz nie poświęcając im więcej niż połowę jednostki lekcyjnej, redukując je w miarę wzrostu sprawności na korzyść ćwiczeń stosowanych, aż do 5 minut przy bardzo sprawnej grupie. Jak więc widzimy, zagadnienia te nie są dla nas ani obce, ani nowe.

Znaczna część wygłoszonych na Kongresie referatów ogranicza się do formalnych, spekulatywnych rozważań bez poparcia przekonującymi badaniami naukowymi czy statystycznymi, tak że sądzić można, iż Kongres nie dźwignie gimnastyki na wyższy poziom, nie skieruje na nowe tory.

Godzi się również wspomnieć o „Światowej Wystawie Sportowej", zorganizowanej z okazji Lingiady. Wystawa ta według zgodnej opinii prasy szwedzkiej zawiodła, czego widomym znakiem był milionowy deficyt i krytyczne wypowiedzi prasy. Pawilon szwedzki składał się z czterech hal, z których jedną poświęcono Lingowi, drugą Związkom Sportowym (tu widzieliśmy wcale udatne wykresy i plansze), trzecią sportom zimowym, w czwartej wreszcie różne firmy wystawiły swojej produkcji sprzęt, głównie turystyczny, wędkarski, narciarski i łyżwiarski, kolarski i motorowy oraz konfekcję sportową. W głębi, w mało reprezentacyjnym baraku, pomieściły się stoiska innych uczestniczących państw, a więc: Finlandii, Norwegii, Danii, Anglii, Pakistanu, Jugosławii,których eksponaty, głównie plansze i nieco sprzętu, przedstawiały się nad wyraz skromnie.

Znajdujący się na terenie Wystawy Luna-Park, Varieté oraz ring, na którym publicznie trenował bokser Olle Tandberg przed spotkaniem z Joe Walcottem, były atrakcjami przyciągającymi publiczność.

W ten sposób piękna inicjatywa została przekreślona złym wykonaniem.

REFLEKSJE PO LINGIADZIE

Jeszcze i u nas są działacze sportowi, instruktorzy wf i inni wychowawcy młodego pokolenia, którzy w szczerej lub udanej naiwności powtarzają tezę o rzekomej „apolityczności" sportu. Zacytuję

słowa wspomnianego uprzednio Liljegrena, wypowiedziane podczas otwarcia Kongresu: „dobrze znanym jest fakt, że nasz zakres działania jest częścią systemu ochrony zdrowia jak również *ogólnego państwowego wychowania, a wyniki naszej pracy zależą* w dużej mierze *od stopnia rozwoju społecznego* i od stanu powszechnej oświaty.

Różne są założenia w poszczególnych krajach i na tej podstawie nasza działalność musi przybierać *różnorodne formy*" (podkreślenia moje).

Wynika z tego, że sport szwedzki służy interesom swego państwa, a zatem ustrojowi kapitalistycznemu o cechach mieszczańskiej demokracji, gdyż „stopień rozwoju społecznego" kapitalizmu szwedzkiego nie osiągnął jeszcze szczytowej formy. Czy klasowe interesy szwedzkich związków i działaczy znalazły odbicie na Lingiadzie? Niewątpliwie tak, mimo zachowywania pozorów ścisłego „obiektywizmu".

A więc przede wszystkim organizatorzy dopuścili do udziału emigracyjną grupę estońskiej reakcji, aranżując dla niej pokazy w blasku reflektorów. Grupa ta, złożona z 200 dziewcząt doskonale ubranych (ciekawe, za czyje pieniądze), zakończyła swoje ćwiczenia symboliczną modlitwą za utraconą ojczyznę i przy zgaszonych światłach w żałobnym nastroju zeszła ze stadionu. Pokaz ten powtórzono jeszcze w dniu następnym, mimo że nie było to przewidziane w programie. Rzecz jasna, że była to dokładnie przemyślana i przygotowana demonstracja antyradziecka, a takie jej znaczenie uwydatniała jeszcze prasa, zamieszczając tendencyjne opisy i komentarze.

Nie jest również przypadkiem, że na mapie, która na Światowej Wystawie Sportowej zapalającymi się światełkami obrazowała z którymi krajami Szwecja utrzymuje kontakty sportowe, Polska przedstawiona była w granicach sprzed 1939 r., mimo że światełko zapalające się w punkcie oznaczającym Warszawę wskazywało na to, iż Szwedzi utrzymują stosunki sportowe z Polską Ludową.

Gimnastyka jest w Szwecji wypróbowanym, doskonałym środkiem podporządkowywania mas pracujących interesom i wpływom klas posiadających. Dlatego też jednym z naczelnych problemów jest gimnastyka robotników w fabrykach, pracowników umysłowych w biurach, dlatego aż 30 000 gospodyń domowych zorganizowano w związkach gimnastycznych.

W piękną formę ubiera to Thulin, mówiąc że: „ćwiczącym należy pomagać, czyli sprzyjać rozwojowi ich przydatności w pracy zawodowej". Wydaje się jednak, że pomaga to głównie raczej fabrykantom, gdyż robotnik nie jest zainteresowany, aby zwiększać wydajność pracy dla wzbogacania kapitalisty.

Nie oznacza to, że nie będziemy korzystali z całego dorobku gimnastyki Linga i jego kontynuatorów. Stała się ona bowiem powszechną własnością i wszystko, co w niej jest najlepszego, znajdzie u nas właściwe zastosowanie. Ale nie łudźmy się, patrząc w przeszłość, że nowe ożywcze prądy nadpłyną z kraju Linga. O wynikach

decyduje wszak „stopień rozwoju społecznego“, a w. Szwecji przed postępem społecznym bronią się sfery rządzące.

W oparciu natomiast o najbardziej postępowy kraj na świecie, o Związek Radziecki, przy pomocy i współpracy krajów demokracji ludowej, będziemy tworzyć nowe formy, odpowiadające zachodzącym u nas przemianom społecznym.

Fascynujące parady sportowe w ZSRR, potwierdzające słuszność poważnych i głębokich prac naukowych, olbrzymie masowe święta gimnastyczne w Czechosłowacji, tchnące prężnością i dynamiką, masowe pokazy sportowe w Bułgarii, nasze igrzyska związków zawodowych oraz młodzieży szkolnej — oto drogowskazy na szlaku do nowych, wspaniałych osiągnięć.

DZISIEJSZA GIMNASTYKA SKANDYNAWSKA

(SPOSTRZEŻENIA Z LINGIADY 1949)

W ramach Lingiady, gimnastycznego święta krajów skandynawskich zorganizowali Szwedzi następujące imprezy:

1. masowe gimnastyczne pokazy na boisku;
2. pokazy gimnastyczne małych grup ćwiczebnych na estradach i w salach;
3. kongres;
4. wystawę sportową;
5. kursy i obozy gimnastyczne.

Po przejrzeniu programu Lingiady zorientowałem się, że jest niemożliwością zobaczyć wszystkie pokazy. Należało wybrać najbardziej interesujące z nich, skupiając uwagę na jednym zagadnieniu, a inne traktując pobocznie. Wybrałem zagadnienie gimnastyki kobiet. Widziałem gimnastykę kobiet w małych i dużych zespołach demonstrowaną przez Szwedki, Dunki, Belgijki, Francuski, Angielki, Finki, Norweżki i Szwajcarki. Miałem możność również widzieć lekcje dzieci w wieku 7 — 14 lat oraz dziewcząt ponad 14 lat.

Uderzające było przede wszystkim to, że gimnastyka kobiet w swojej formie zewnętrznej i w treści bardzo odbiega od tego, co przywykliśmy w Polsce nazywać gimnastyką szwedzką. Wyeliminowano tam zupełnie ruchy sztywne, kanciaste. Ćwiczenia mają formę ruchów bardzo płynnych, bardzo często z położeniem lub ruchami ramion, których określić terminologią gimnastyczną nie można, a określać należałoby je terminami przyjętymi bądź w rytmice, bądź w tańcu (balecie). Wprowadzono bardzo dużo kroków („pas") tanecznych. Przy zastosowaniu muzyki (instrument muzyczny niemal niezbędny na sali) widz ma wrażenie raczej przebywania na pięknym balecie niż na lekcji gimnastyki i trzeba było nieraz dobrze się przymuszać, by wyrzec się przeżywania wraz z widownią i aktorami cudnego misterium, a z obowiązku nauczyciela oceniać krytycznie wartość metodyczną lekcji i wyławiać elementy odpowiednie dla nas.

Oceniając obecnie, z perspektywy pewnego czasu, widziane lekcje można by podzielić je na dwie grupy. Jedna, w której właściwie treścią jest „gimnastyczny taniec“, a z przyrządów ma zastosowanie najwyżej równoważnie, a czasem przyrząd do skoków, i druga, w której widzieliśmy obok dużej ilości form tanecznych jako ćwiczeń kształtujących równowagę — również zwisy, skoki oraz ćwiczenia zwinności. Elementy atrakcyjne w lekcji są bardzo widoczne i to nie jak u nas widzi się — pod postacią gier i zabaw, ale przez zastosowanie trudnych ćwiczeń gimnastycznych. Dla przykładu podam, że nie widziałem lekcji w wykonaniu Szwedek (wyjątek — starsze kobiety, gdzieby nie występował „wyklęty“ u nas mostek, nawet w lekcjach młodzieży i dzieci 7-letnich. Wszystkich ćwiczących cechuje piękna postawa i wielka elastyczność i ruchomość kręgosłupa, którą uzyskują przez stosowanie dużej ilości ćwiczeń korektywnych, wymachów i krążeń ramion, skłonów tułowia w tył (rzadko w pozycjach izolowanych) i to przeważnie ze skłonami w części lędźwiowej kręgosłupa. Równoległe z powyższymi ćwiczeniami stosuje się ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzuszne.

Zaobserwowałem, że z wyjątkiem grupy żeńskiej Niels Bukha i może Agnety Bertram, ćwiczące mają silnie rozwinięte kończyny dolne podobnie jak widzi się u baletnic.

Przeciętna lekcja typu szwedzkiego przedstawiała się następująco:

1. Ćwiczenia wstępne — ćwiczenia kształtujące RR, NN szyi i tułowia we wszystkich płaszczyznach, powtarzające się parę razy w różnych formach. Ćwiczenia te prowadzi się prawie zawsze przy akompaniamencie muzycznym i to z doskonale dobranymi melodiami, przeważnie ze starych utworów klasycznych.

   Zamiast zwykłych podskoków widzimy kroki baletowe i stylizowanego tańca ludowego. (Motywy tańców ludowych występują tylko w pokazach dzieci i u Niels Bukha). Często widzi się także łatwą równowagę na ziemi. Część wstępna trwa 5 — 10 minut (dotyczy to tylko oglądanych przeze mnie pokazów $\frac{1}{2}$-godzinnych).

   Z dziećmi część wstępna trwa krótko, bo tylko około 5 minut, a ćwiczenia mają oczywiście formę zabawową. Charakterystyczne jest, że nauczycielki potrafiły wyegzekwować doskonałą poprawność ruchu przy całkowitej jego swobodzie i estetyce, jak gdyby te małe brzdące rozumiały cel każdego ćwiczenia, a jednocześnie miały wrodzone poczucie piękna. Myślę, że dzieciaki często obserwują ćwiczenia starszych i jak małpki naśladują je.
2. Część lekcji — główna, składa się z ćwiczeń: na równoważni, przeważnie tramie i ławkach, zwisów, tańca (bieg i podskoki), zwinności, skoków przez przyrządy (skrzynia, kozioł).
3. W końcowej części lekcji przeważa spokojny pląs w połączeniu z łatwymi ćwiczeniami tułowia.

Od powyżej podanego schematu są częste odstępstwa. Widać, że tok lekcyjny nie jest kanonem i nauczyciel dobry i rutynowany posiada dużą swobodę. A dobrym nauczycielem jest przede wszystkim ten, kto potrafi dużo nauczyć. Trzeba jednak podkreślić, że nauczyciele w szkołach mają bardzo często podane gotowe osnowy lekcyjne i muszą uczyć wg nich. Na wyniki nauczania położony jest duży nacisk i wyniki te rzeczywiście zostały osiągnięte.

Dla przykładu podam w skrócie parę osnów lekcyjnych demonstrowanych w czasie Lingiady.

Ćwiczenia wykonane były dobrze, a ich stopień trudności pozwoli ocenić sprawność młodzieży i pracę nauczyciela.

Dziewczęta szwedzkie ze szkoły w Vaxjó. Wiek 12 — 13 lat. Ilość 16. Prowadzi S. Grónkvist. Ćwiczące ubrane w białe bluzeczki i białe krótkie spodeńki. Ćwiczą boso.

Przybory: do kilku ćwiczeń kształtujących — małe piłeczki, do równowagi — kółka.

Część wstępna lekcji oraz wszystkie tańce wykonane były przy akompaniamencie pianina.

I. Część wstępna.

Biegiem kolumna ćwiczebna (znaczki na podłodze):

1. Ćwiczenia ramion i nóg łącznie.
2. „ tułowia w płaszczyźnie poprzecznej.
3. „ „ „ „ strzałkowej (m. brzucha).
4. „ „ „ „ mostek z leżenia tyłem.
5. „ „ „ „ skłon w przód.
6. Stanie na rękach z pomocą współćw. (z odbicia obunóż o nogach złączonych).
7. Z podskoków naskok do podporu (wolnego) na dwóch współćwiczących.
8. W siadzie płaskim skłon tułowia w przód, po czym przewrót w tył do klęku jednonóż.
9. W klęku wykrocznym tułowia.
10. Kroki taneczne (zmiany ustawienia).

II. Część główna.

1. Tram wys. piersi: waga przodem jednonóż (o nodze postawnej lekko ugiętej), pochody z przekraczaniem kółek i postawy równoważne z kółkami, obroty w pochodach, głęboki skłon w tył (w lędźwiach).
2. 2 ławeczki: dwójkami pochody z przysiadami, obrotami, podrzucaniem i kozłowaniem piłeczek.

   Zakończenie ćwiczenia przerzutem przez stanie na rękach z ćwierćobrotem w staniu na rękach.

Wykończenie bez zarzutu, dobra pozycja głowy, nogi wzniesione wyprostowane, palce u nóg wyciągnięte, ręce przenoszone miękko i swobodnie, ale poprawnie.

3. 2 liny pionowe wys. około 4 m: Wspinanie z pomocą nóg. Forma sztafety. Na wys. 5 m zawiązać lub odwiązać szarfę. Zadanie: który rząd pierwszy wykona ćwiczenie?

   Zejście z liny w opadzie w przód zwieszonym.

4. Ćwiczenie tułowia mięśni brzucha: W siadzie w rzędach półopady w tył (wiosłowanie).
5. Stanie na rękach z rozbiegu (jak do przerzutu).
6. Koło, chwyt za ręce: skłony tułowia w tył (w lędźwiach) i podskoki oraz kroki taneczne.
7. Skoki:

   a) dwutram: odboczka okrężna (z pół obrotem),

   b) skrzynia wszerz (wys. pasa) przeskok zawrotny i dwutram (odbicie ze skośnej ławeczki), przeskok zawrotny,

   c) kozioł (odbicie z mostka) — przeskok rozkroczny,

   d) skrzynia 3 części — odbicie z mostka: przeskok „narciarski".
8. Na ziemi: przerzuty bokiem.

III. Część.

Wyścig rzędów (dookoła przeszkód).

Ogólnie: mało ćw. kształtujących, a dużo skoków, ćw. zwinności oraz nieco zwisów.

———o———

Dziewczęta szwedzkie ze szkoły w Halmstadt. Wiek od 14 — 16 lat. Ilość 16. Prowadzi J. Manholm. Ubranie białe; ćwiczą boso. Akompaniament pianina.

I Część.

Wejście marszem, po czym bieg i biegiem kolumna ćwiczebna.

1. Ćw. ramion.
2. „ „ i nóg łącznie z ćw. tułowia w pł. strzałkowej.
3. „ tułowia w pł. czołowej + ćw. nóg łącznie i ramion.
4. „ „ „ „ poprzecznej.
5. Stanie przerzutne na karku — „świeca".
6. Kroki taneczne.
7. Ćw. szyi i tułowia.
8. „ nóg.

9. „ w pł. nieokreślonej (dysk).
10. „ m. brzucha: w kilku obunóż półopad w tył i z tej pozycji głęboki skłon w tył (w lędźwiach).
11. Ćw. tułowia w pł. nieokreślonej.
12. Stanie na rękach — współćw. w siadzie rozkrocznym chwyta ćwiczącego za biodra.

II Część.

1. Równowaga. Jednocześnie ćwiczenia na tramie, ławeczce skośnej i 2 równoległych ławeczkach poziomych.

   Na tramie ćwiczenia rozpoczynano wymykiem.

   Przybory: piłka, piłeczka i szarfa. Wykonano chody, przysiady, wypady, półobroty z ruchami ramion, z podawaniem piłeczki, kozłowaniem, przekraczaniem szarf itp.

   Niektóre z ćwiczeń równoważnych wykonywane były przy muzyce.
2. Zwis. Tram wys. około 200 cm. Dziewczęta wykonały chody z obrotami, wywijanie w przód i w tył z półobrotami (do smarowania dłoni używają kalafonii,), wspieranie na podudziu, wymyki, w podporze przemachy nóg z półobrotami itp.
3. Pląsy.
4. Waga przodem jednonóż.
5. Skoki: skrzynia i tram. Między innymi przeskok zawrotny z podporu na tramie.
6. Zwinność: przerzuty bokiem, przerzuty na ziemi w przód i w tył, ze stania na rękach mostek, przewrót w tył na ziemi do stania na rękach, chody na rękach (jednostki).

Ćwiczenia zwinności trwały dość długo.

III Część.

Kroki taneczne.

Ćw. ramion i nóg.

———o———

Zespół doborowy kobiet ze Szwedzkiego Związku Gimnastycznego. Prowadzi Inga Otterlin.

Cała część wstępna lekcji wyuczona na pamięć i wykonana bez komendy przy akompaniamencie fortepianu.

I. Część wstępna.

Kroki taneczne baletowe w dwójkach i czwórkach.

1. Ćw. ramion i nóg łącznie ze skłonem tułowia w tył oraz ze skłonem tułowia w bok.

2. Ćw. tułowia w pł. poprzecznej.
3. Ćw. tułowia w pł. czołowej.
4. Ćw. tułowia w pł. poprzecznej.
5. Ćw. tułowia w pł. czołowej: opad w przód z ramionami w górę.
6. Podskoki i taniec.
7. Wypad w przód i pogłębienie wypadu.

II Część.

1. Waga przodem jednonóż (obie nogi proste).
2. Tram na wys. barków. Ćw. rozpoczynano wymykiem.

Na równoważni wykonywano różne kroki, podskoki, kroki taneczne, wagi jednonóż.

Z zeskoków ładniejszych zademonstrowano przerzut bokiem z ćwierćobrotem w staniu na rękach.

3. Zwisy. Na wysokim tramie: wspieranie na podudziu zewnątrz rąk, w podporze przemachy okroczne z półobrotami wykonywane powoli siłą, wymyk, z podporu tyłem zeskok podmykiem tyłem, w zwisie na podudziach wywijanie i zeskok przewrotem w tył, w dużym wywijaniu w przód i w tył, półobroty na jednej ręce, z wywijania wspieranie na podudziu itp.

Wszystkie ćwiczenia równoważne i w zwisach wykonywano przy muzyce.

4. Taniec ze skakanką.
5. Waga tyłem jednonóż (silne wygięcie w części lędźwiowej).
6. Ćw. tułowia w pł. czołowej: w przysiadzie jednonóż skłony tułowia w bok, z tego z ćwierćobrotem waga przodem jednonóż.
7. Pogłębianie wypadu w przód.
8. Zwinność: stanie na rękach, przerzut bokiem, głębokie skłony tułowia w tył (w lędźwiach), przerzuty na rękach z doskokiem na jedną nogę.
9. Skłon tułowia w przód.
10. Skoki:
    a) skrzynia wszerz, mostek,
    b) przeskok zawronty powyż,
    c) naskok do stania na rękach i zeskok zawrotny,
    d) przerzut na rękach,
    e) przeskok „złodziejski“,
    skrzynia niska:
    f) przerzut na rękach,
    g) przeskok odbiciem jednonóż na skrzynię z półobrotem w locie.

III Część.

Kolumna ćwiczebna.
Łatwe ćwiczenia ramion i nóg i lekkie skręty tułowia.

Płk OTTO FIŃSKI

WYCHOWANIE FIZYCZNE W WOJSKU

Wychowanie fizyczne w wojsku, to nie tylko dział wyszkolenia ograniczony do ścisłych ram programowych przewidzianych dla tego przedmiotu, ale jest to szeroki system wyszkolenia i wychowania, który w swoim efekcie daje łącznie z wyszkoleniem politycznym i techniczno-wojskowym przygotowanego zarówno fizycznie



Grupa żołnierzy przed próbą o odznakę sprawności fizycznej

jak i psychicznie żołnierza, zdolnego do ciężkiego i trudnego zadania — obrony kraju.

Doświadczenia ostatniej wojny uczą, że mimo olbrzymiego rozwoju wojennych środków technicznych o zwycięstwie decyduje człowiek. Poza wyszkoleniem technicznym i politycznym decydujące znaczenie dla jego wartości ma sprawność fizyczna, odporność na trudy i niewygody, odwaga, zdecydowanie i nieustępliwość.

Jeżeli zatem wymienione wyżej cechy stanowić muszą podstawę celowego wychowania i wyszkolenia żołnierza, to wychowanie fizyczne posiadać będzie w procesie kształtowania poważne miejsce.

W programach wyszkoleniowych wojska, uwzględniono gimnastykę poranną oraz lekcje wychowania fizycznego. Całokształt pracy instruktora wychowania fizycznego jednostki wojskowej w żadnym razie nie może ograniczać się tylko do tych form. Trening sportowy oparty na naukowych podstawach przenikać powinien całość wyszkolenia żołnierza, które w istocie swojej bazuje na ruchu.

Najlepszym sprawdzianem poziomu wychowania fizycznego w wojsku jest ocena sprawności, z jaką oddział wykonuje takie



Grupa instruktorów narciarstwa jednej ze szkół oficerskich

czynności, jak: marsze, natarcia, okopywanie się, zwiady, przeprawy itp.

Jakież zatem cele stawia się wychowaniu fizycznemu w wojsku?

Wychowanie fizyczne w wojsku ma zapewnić żołnierzowi wszechstronny rozwój fizyczny, wydatnie wzmocnić cały jego organizm i zahartować go na trudy, niewygody i zmienne warunki pogody oraz winno współdziałać w wyrobieniu silnej woli, odwagi, wytrzymałości, nieustępliwości, zaradności w walce, budzić zaufanie we własne siły. Poza tym rozwijanie zdolności ruchowych przez ustawiczny, umiejętny trening muszą zapewnić żołnierzowi jak największą sprawność:

1. w pokonywaniu przestrzeni marszem, biegiem, czołganiem, skakaniem i innymi sposobami stosowanymi praktycznie w wyszkoleniu taktycznym w różnych warunkach atmosferycznych pór roku, doby i obciążenia.
2. w pokonywaniu przeszkód sztucznych i naturalnych zarówno bez obciążenia jak i z pełnym obciążeniem bojowym,
3. w walce wręcz prowadzonej śmiało i zdecydowanie zarówno bronią, np.: granatem ręcznym, łopatką, sztyletem jak i bez broni,
4. w jeździe na nartach w każdym terenie oraz wykonywaniu przy ich pomocy zadań w różnych sytuacjach bojowych,
5. w pływaniu oraz w przeprawach wpław z bronią przy użyciu podręcznych środków przeprawowych i bez nich.



Przejście przez przeszkodę

Podstawowymi środkami wychowania fizycznego w wojsku jest gimnastyka, walka wręcz wraz z atletyką terenową, pływanie i narciarstwo. Do niezbędnych środków uzupełniających należeć będą zespołowe gry sportowe, szermierka, boks i lekka atletyka.

Oczywiście, że oficjalne programy wyszkoleniowe nie mogą pomieścić dostatecznej ilości godzin lekcyjnych na całokształt tak szeroko pomyślanego systemu wychowania fizycznego; lukę tę wypełnić winny takie formy pracy, jak:

1. wykorzystanie dla treningu opanowanych na lekcjach ćwiczeń, codziennych niemal domarszów, ćwiczeń taktycznych i specjalnych,
2. zorganizowanie koła sportowego przy jednostce, w ramach którego można doskonale uzupełnić programowe wychowanie fizyczneprzez wprowadzenie szeregu sportów,
3. organizowanie w święta i dnie wolne od zajęć zawodów wewnętrznych, między plutonami, kompaniami, baonami itd., jak i między pułkami i garnizonami.

Jest niewątpliwe, że dobrze postawione wychowanie fizyczne w wojsku daje olbrzymie korzyści dla wszystkich innych działów wyszkoleniowych, podnosi ogólną sprawność bojową zarówno poszczególnego żołnierza jak i wojska jako całości. Poza tym dziesiątki tysięcy żołnierzy opuszczających corocznie szeregi wyniosą ze sobą nie tylko umiejętności podstawowych dla obrony kraju ćwiczeń ruchowych, lecz i powiększą wydatnie szeregi przodowników wychowania fizycznego w terenie. Poza tym duża ich liczba zasmakuje w sporcie w czasie swej służby wojskowej i przeniesie swoje zamiłowanie w mury fabryczne i zagrody wiejskie, krzewiąc sport ludowy, poważny czynnik odbudowy i obrony kraju.

ANDRZEJ NONAS

DYSPOZYCJA DO TRENINGU

Każdy trenujący zawodnik ożywiony jest chęcią osiągania coraz lepszych wyników. I z tego każdy dobrze zdaje sobie sprawę. Natomiast bardzo często trenujący nie zdaje sobie sprawy, że nie ma chwilowo lub przez dłuższy czas warunków specjalnego rodzaju do przeprowadzania skutecznego treningu lub osiągnięcia normalnego wyniku w czasie zawodów. Pod mianem tych specjalnych warunków rozumiemy tzw. dyspozycję.

Rozróżniamy dwa rodzaje dyspozycji: sprzyjającą i niesprzyjającą treningowi i osiągnięciu dobrego, normalnego dla danego zawodnika wyniku.

Na dyspozycję składają się czynniki natury zewnętrznej i wewnętrznej. Z zewnętrznych najważniejszymi są: pogoda, otoczenie (boisko i ludzie) i rodzaj sprzętu, do jakiego zawodnik przywykł w czasie treningu.

Z zewnętrznych: nastrój, stan nerwów i siła woli.

Dni zimne, wilgotne, silny wiatr, deszcz, nadmierne ciepło i tzw. „duszne" powietrze przed burzą mają wyraźnie niekorzystny wpływ na przebieg treningu i wyniki. W takich razach lepiej w ogóle zaniechać treningu, a w wypadku startowania w zawodach należy jasno zdawać sobie z tego sprawę, że osiągnięte wyniki muszą być poniżej normy. Nieuświadomienie sobie przez zawodnika tego stanu rzeczy powoduje niepotrzebne podniecenie i zdenerwowanie, które w sumie z niekorzystnymi warunkami jeszcze bardziej obniża wyniki.

Wpływy atmosferyczne, silnie choć bardzo indywidualnie oddziaływają na biologiczne procesy ludzkiego organizmu. Wpływ ten mniej lub więcej wyraźny u różnych osobników ma charakter okresowy. Okresy te mogą być krótsze (kilkudniowe) lub dłuższe (nieraz cały sezon sportowy lub porę roku). Ciekawą również jest rzeczą, że statystyka nasilenia nieszczęśliwych wypadków w sporcie również wykazuje pewną bliżej nie zbadaną jeszcze periodyczność. To ostatnie spostrzeżenie bardzo wyraźnie występuje zwłaszcza w sportach masowo i przez cały rok uprawianych, np. w piłce nożnej, boksie. Nie powinien dziwić więc nas teraz fakt, że zawodnicy znajdują swoją najlepszą kondycję i idące z tym w parze wyniki w pewnych okresach systematycznie nawet uprawianego treningu.

Zawodnik czeka lub nawet, mocniej powiedzmy, musi czekać na swój wielki dzień i godzinę, by móc w optymalnych warunkach osiągnąć swój najlepszy wynik. Nie powinien nas również dziwić teraz fakt, że całkiem nieoczekiwanie zawodnik nawet dużej klasy, w pełni sumiennego treningu i wielkiej formy, pobity zostaje w walce przez mało znanego i niższej klasy współzawodnika. Pierwszy bowiem znalazł się w dniu zawodów w najmniej korzystnym punkcie swojego okresu wyczynowego, drugi akurat w najlepszym, co wystarczało mu do zwycięstwa. Nie należy, oczywiście, brać tu zbyt skrajnych przykładów, np.: mimo wszystko jest mało prawdopodobne, by sprinter klasy 10.4 na setkę przegrał z biegaczem klasy 11.0. Natomiast przykładów potwierdzających nasze założenia dostarczyćby można bez liku. Dość sięgnąć pamięcią do pobytu w czasie miesiąca października 1948 r. ekipy radzieckich lekkoatletów w Polsce. Kilka zwycięstw z tego czasu naszych czołowych sprinterów (Kiszka, Lipski, Mach — sztafeta 4 $\times$ 100 m) zdają się potwierdzać ponad wszelką wątpliwość słuszność omawianych twierdzeń. Wahania formy i nieoczekiwane zwycięstwa oraz klęski na skutek wymienianych przyczyn występują bardzo wyraźnie właśnie w czasie dłuższego „tournée“ jakiejś ekipy sportowej w obrębie jednego kraju. „Szczęśliwy“ wybór dnia startu jest na ogół poważniejszym problemem, niż nam się to zdaje. Przy okazji poruszania tych spraw należy choćby pokrótce wspomnieć o dwóch zagadnieniach. Jedno, to: jak się patrzyć ze stanowiska trenera i widza na „nerwowy“ typ zawodnika, który świadomie czy podświadomie, ale zawsze bardzo starannie wybiera dla siebie najodpowiedniejsze dni wielkich startów. Najczęściej na zawodnika tego typu spadają zarzuty przewrażliwienia, zarozumialstwa itp. A tymczasem, w przeważnej ilości wypadków, jest to podświadome wyczekiwanie na najwłaściwszy moment startu, a nie obawa lub ucieczka od walki. Podobne zjawiska mają miejsce i w innych dziedzinach życia, poza sportem np. u artystów różnych dziedzin sztuki. Każdy trenujący posiada swoją linię wyczynową. Zadaniem każdego zawodnika i trenera jest poznać tę linię, jej punkty szczytowe i upadku.

Najlepszą drogą do tego jest prowadzenie dzienniczka treningów, w którym pod każdą datą treningu zapisuje się miejsce, czas, temperaturę, wilgotność powietrza, nastrój własny w drodze na boisko, podczas i po treningu itp. szczegóły. Krótko mówiąc, notuje się warunki, w jakich trening został przeprowadzony. Z takich systematycznie prowadzonych notat, po kilku latach wykreślić można własną linię wyczynową, która, jak się domyślamy, będzie krzywą formy. Będzie się ona wznosić okresami, falowo do punktu najwyższego wyczynu i opadać do niemal że kompletnej niezdolności wyczynowej. Na podstawie własnej krzywej wyczynowej zawodnik przyjdzie stopniowo do poznania samego siebie, na zasadzie czego będzie każdorazowo w stanie stwierdzić, kiedy i z jakim nasileniem trenować, by możliwie bezbłędnie trafić na dni startu w punktach szczytowych własnej formy.

I w tym miejscu doszliśmy do drugiego zagadnienia.

Czy i ile jest w tym prawdy, kiedy słyszymy o trenerach, którzy przez siebie wytrenowanych zawodników wypuszczają na starty w określone dni i w określonych konkurencjach.

Na podstawie wyżej omówionych spraw można odpowiedzieć na to pytanie, że nie ma w tym przesady pod jednym warunkiem, który ze strony trenera musi być bezwzględnie dopełniony. Warunkiem tym jest paroletni okres pracy trenera z danym zawodnikiem i z danym zespołem. Tylko wtedy bowiem możemy mieć pewność, że trener w dostateczny sposób poznał przez siebie trenowanych, że zna on krzywe wyczynowe poszczególnych zawodników i zespołów jako całość. I tylko w tych warunkach jego zalecenia odnośnie wyboru dni startów w oznaczonych konkurencjach — szczególnie odnosi się to do lekkoatletyki — dla zawodników mają swój uzasadniony sens. Inaczej, jest to ze strony trenera tylko chęć pokazania się od strony rzekomej znajomości istotnie ważnych reguł treningu, a nie potrzeba i możliwość tak subtelnej oceny tego bardzo skomplikowanego zjawiska.

W drugiej grupie czynników składających się na dyspozycję zawodnika, czynników wewnętrznej natury, wyróżniamy: nastrój, stan nerwów i siłę woli.

Radosne przeżycie lub przeżycia, sukcesy w życiu zawodowym, przyjemne stosunki towarzyskie, wpływają niewątpliwie u trenującego na wytworzenie pogodnego nastroju, który jest tak pożądany i istotny dla skutecznego treningu lub osiągnięcia dobrego wyniku w zawodach.

Dobry stan nerwowy umożliwia skupienie się wewnętrzne zawodnika, bez którego nie ma osiągnięcia żadnego lepszego wyniku w zawodach i podstawowych warunków dla normalnej pracy w czasie treningu. Zły stan nerwowy na dłuższą metę jest równoznaczny z zagubieniem formy. To są pewniki.

Na osiągnięcie dobrego stanu nerwowego składa się: wstrzemięźliwy tryb życia, masaże, kąpiele, długi sen, pobyt i wędrówki na łonie natury.

W takim oświetleniu staje się tym zrozumialszy zawarty w definicji treningu warunek uregulowanego trybu życia.

W tym miejscu także dodać należy, że objawy potęgującego się pogorszenia stanu nerwowego są jednym z typowych wskaźników zjawiska zwanego przetrenowaniem.

Siła woli określa postawę duchową zawodnika. Wolę można ćwiczyć.

Sport, a w nim trening, są jedną z lepszych szkół ćwiczeń woli. Silna wola jest jedną ze składowych postępu w treningu i zwycięstwa na zawodach. Można by zaryzykować twierdzenie, że dobry trener nie wypuści zawodnika o słabej i nieukształtowanej jeszcze woli do walki na boisku, zwłaszcza w obliczu trybun widzów. Nie wypuści z dwóch powodów. Pierwszy—szkoda zawodnika jako czło-

wieka, dla którego sport stał się metodą wychowania, narażać na próby, do których on jeszcze nie dojrzał. A drugi — że sam trener okazałby się w oczach własnych, zawodnika i widzów złym lub co najmniej niesumiennym wychowawcą.

Podsumujemy wnioski z naszych rozważań: 1. dyspozycja zawodnika jest ważnym czynnikiem treningu i możliwości osiągnięcia wyniku w czasie walki, 2. świadomość znaczenia dyspozycji nie może być obca ani dla zawodnika, ani dla ternera, 3. troska o korzystną dyspozycję tak w czasie treningu jak i zawodów winna być troską nie tylko zawodnika, ale trenera i kierownictwa klubu.

KOMSOMOŁ A KULTURA FIZYCZNA W ZSRR

Wszechzwiązkowy Leninowski Komunistyczny Związek Młodzieży jest bojowym oddziałem młodzieży we wszystkich dziedzinach życia radzieckiego, jest on również najbardziej przodującym oddziałem świata. Nie ma takiej dziedziny gospodarczej, politycznej, kulturalno - oświatowej, nie ma takiego odcinka walki o socjalizm, gdzieby nie zaznaczył się twór-



Komsomolska osada wioślarska „Skrzydła Sowietów", mistrz ZSRR

czy wysiłek komsomołu, jego młodzieńczy, pełen energii entuzjazm do pracy i wytrwałe, uparte dążenie do zwycięstw na wszystkich polach. Zapał do pracy zrodził socjalistyczne współzawodnictwo pracy, będące jednym z czynników wychowania nowego człowieka, dla którego dobro osobiste jednoznaczne jest z dobrem ogółu. Młodzież komsomolska, wychowana w nowej moralności komunistycznej, jest

mężna, pełna radości życia i fizycznie zdrowa. Dowodem uznania dla pracy, wysiłków i osiągnięć Komsomołu jest nadanie najwyższych odznaczeń ZSRR. Za zasługi komsomolców na frontach walki o zwycięstwo rewolucji Komsomoł otrzymał order Czerwonego Sztandaru, za inicjatywę rozwoju współzawodnictwa pracy w latach budownictwa pokojowego — Order Pracowniczego Czerwonego Sztandaru, za ogromne zasługi w latach II wojny światowej i za wielką pracę wychowania młodzieży radzieckiej w duchu bezgranicznej wierności idei socjalizmu — Order Lenina.

W wychowaniu młodego pokolenia w ZSRR poważną rolę odgrywa wychowanie fizyczne, które jest częścią ogólnego systemu wychowania w duchu komunistycznym. Partia, rząd i Komsomoł czu-



Masowy bieg na przełaj komsomolskiej młodzieży

wa nad rozwojem kultury fizycznej i sportu, otaczając najtroskliwszą opieką wychowanie fizyczne młodzieży.

W statucie Komsomołu jest specjalny rozdział poświęcony sprawom wychowania fizycznego i sportu. Czytamy tam: „Komsomoł pozyskuje młodzież dla kultury fizycznej, dąży do tego, aby Związek Radziecki miał najlepsze kadry sportowe, najlepsze wyniki i osiągnięcia w sporcie". W całej działalności Komsomołu widać wyraźnie myśl przewodnią, której przyświeca troska o należyte postawienie problemów kultury fizycznej. Już w październiku w 1919 roku II Zjazd Robotniczo-Chłopskiego Związku Młodzieży przyjął postanowienia rozpowszechnienia idei kultury fizycznej i nakreślił praktyczną linię wychowania fizycznego szerokich mas młodzieży

robotniczej. Na III zjeździe w 1920 roku Komsomoł określił zasadnicze zadania wychowania fizycznego w Związku Radzieckim w sposób następujący: „Wychowanie fizyczne młodego pokolenia jest jednym z najważniejszych elementów ogólnego systemu wychowania komunistycznego młodzieży, wychowania harmonijnego, pełnego twórczego człowieka, świadomego obywatela społeczeństwa komunistycznego“.

W 1924 roku VI zjazd jeszcze raz podkreślił ważność wychowania fizycznego i sportu w wychowaniu młodzieży robotniczo-chłopskiej jako jednego z czynników oddziaływania młodzieży komsomolskiej na ogół młodzieży. Dzięki wysiłkom Komsomołu ruch sportowy zatacza coraz szersze kręgi, obejmując swym zasięgiem w 1927



Aleksander Pugaczewski, wychowanek Komsomołu, najlepszy radziecki średniodystansowiec

roku ponad 2 miliony, a w roku następnym już ponad 3 miliony młodzieży zorganizowanej w kołach sportowych. Liczby te świadczą o niebywałym rozmachu i postępie pracy w dziedzinie kultury fizycznej, tak że konieczne stało się przeprowadzenie pewnych zmian i wypracowanie nowych form i metod działania. Należało stworzyć jednolity system ogólnopaństwowy wychowania fizycznego młodzieży.

IX zjazd Komsomołu w 1931 roku postanowił: „ruch sportowy powinien w najbliższym czasie objąć najszersze masy robotników i młodzieży robotniczej, metody pracy kultury fizycznej powinny być maksymalnie wyzyskane dla ułatwienia wykonania zadania podniesienia wydajności pracy i wzmocnienia obrony kraju“. W tym samym roku z inicjatywy Komsomołu został opracowany i wprowadzony w życie regulamin odznaki GTO — „Gotowy do pracy i ob-

rony ZSRR". W roku 1932 wprowadzono jeszcze jeden stopień odznaki dla sportowców powyżej lat 18. W dwa lata później zatwierdzono odznakę dla młodzieży BGTO — „Bądź gotów do pracy i obrony". Do roku 1939 w Związku Radzieckim zdobyło ponad 6 milionów osób odznaki sportowe różnych stopni. W roku 1939 wprowadzony został nowy wariant odznaki sportowej — „gotów do pracy i obrony ZSRR". Odznaka ta zachowała kilka stopni, które pozwalały na odpowiednią i właściwą selekcję sportowców.

Wychowanie fizyczne w Związku Radzieckim wiąże się bezpośrednio z celami praktycznymi, jak na to wskazuje sama odznaka. Zadaniem więc wychowania fizycznego jest przygotowanie obywatela do pracy i obrony ojczyzny socjalistycznej. Obecnie ponad 19 milionów ludzi posiada odznakę sportową. Wielu sławnych rekordzistów Związku Radzieckiego rozpoczęło swą karierę sportową właśnie od zdobycia odznaki sportowej GTO.

Kultura fizyczna i sport w okresie ostatniej wojny zostały wprzągnięte w służbę obrony państwa. Pierwsze przeszkolenie i zaprawę bojową przechodziła młodzież na stadionach i boiskach. Kadry wysportowanych dziewcząt i chłopców z odznaką sportową na piersiach poszły w pierwszym szeregu, gotowi i przysposobieni do obrony kraju.

Po wojnie Komsomoł rozwinął jeszcze bardziej ożywioną działalność na polu wychowania fizycznego i nie ma takiej dziedziny sportu, w której by nie odgrywał decydującej roli. W trosce o umasowienie sportu zajął się przygotowaniem specjalistów instruktorów, trenerów-nauczycieli, aby jak najszybciej wyrównać straty, które poniósł sport radziecki w czasie wojny. Komsomolcy stanowią połowę młodzieży kształcącej się w uczelniach wychowania fizycznego.

Z inicjatywy Komsomołu powstały zakłady, w których wychowują się przyszli instruktorzy i trenerzy. We wszystkich klubach, kołach sportowych miast i wsi komsomolcy rozwijają aktywną działalność, pociągając swym przykładem resztę młodzieży. Poważną rolę odgrywa Komsomoł w wychowaniu fizycznym młodzieży szkół powszechnych i średnich. Na wniosek tej organizacji powstało ochotnicze towarzystwo sportowe „Rezerwy robotnicze", które świetnie się rozwija i może się poszczycić pięknymi wynikami sportowymi. Również z inicjatywy Komsomołu zostało powołane do życia ochotnicze towarzystwo sportowe „Nauka", zrzeszające młodzież 300 szkół wyższych.

Najważniejszym jednak zadaniem Komsomołu na polu wychowania fizycznego jest uaktywnienie działalności kół sportowych na wsi. Wiejska organizacja Komsomołu wzięła na siebie odpowiedzialność za poziom wychowania fizycznego młodzieży w kołchozach. Komsomołcy w kołchozach są kierownikami i organizatorami życia sportowego, wciągając coraz więcej młodzieży wiejskiej do pracy nad uzyskaniem minimów GTO, organizując zawody sportowe i ułatwiając zdobycie sprzętu. Na wsi powstaje coraz więcej zespołów

sportowych, boisk, sal sportowych, wyposażonych w bogaty sprzęt sportowy. Bardzo często te stadiony, boiska, sale budowane są rękami młodzieży komsomolskiej.

Znakomici sportowcy radzieccy są przeważnie wychowankami Komsomołu — Łuniew, Sanadze, Iliasow — to nazwiska przodujących sportowców komsomolskich. Ale nie gwiazdy sportowe są największą dumą sportu radzieckiego. Sport w ZSRR opiera się nie na osiągnięciach indywidualnych, ale na masowości i w tym właśnie kierunku zmierza cała działalność Komsomołu. Jedną z form umasowienia sportu było zainicjowanie przez Komsomoł współzawodnictwa na polu umasowienia sportu, które spowodowało ogromne ożywienie ruchu sportowego. W pierwszej fazie współzawodnictwa or-



Maria Isakowa, wychowanica Komsomołu, mistrzyni świata w jeździe szybkiej na łyżwach

ganizacje komsomolskie wraz z Komitetem Kultury Fizycznej przygotowały ponad milion osób do zdobycia odznaki GTO, ponad 100000 sportowców rezerwistów, około 50000 instruktorów i sędziów. Zbudowano 560 stadionów, około 17000 placówek sportowych, 27000 boisk do piłki ręcznej, koszykówki i zorganizowano ponad 200 nowych towarzystw sportowych. Cyfry te są dostatecznym dowodem siły socjalistycznego współzawodnictwa w szlachetnej rywalizacji. Dla uczczenia XXX rocznicy powstania Komsomołu sportowcy radzieccy poprawili swoje najlepsze wyniki i osiągnięcia demonstrując poziom i rozmach, jakim może poszczycić się tylko kraj zwycięskiego socjalizmu.

Mimo tych pięknych wyników Komsomoł nie ustaje w pracy, nie spoczywa na laurach. Program prac przewiduje szeroko zakrojoną akcję dalszych prac nad umasowieniem sportu, dotarcie do naj-

dalszych zakątków kraju, wciągnięcie całej młodzieży do czynnego udziału w sporcie, do pracy nad poprawą techniki i większym uświadomieniem ideowo-politycznym.

Wszechzwiązkowy Komitet Kultury Fizycznej i Sportu ustanowił na rok bieżący plan znacznie rozszerzony w porównaniu z rokiem ubiegłym, a organizacje komsomolskie wzięły na siebie odpowiedzialność za wykonanie tego planu. Komsomoł ma szczególną opieką otoczyć młodzież wiejską. Największy nacisk w planie przyszłych prac będzie położony na działalność w kołchozach, gdzie ogromne masy młodzieży pragną uprawiać sport. Już wkrótce nie będzie ani jednego kołchozu, gdzieby nie pracowało kółko sportowe, gdzie brakłoby boiska, sali lub sprzętu.

Niesposób jest w krótkim artykule wyczerpująco omówić cały dorobek Komsomołu w zakresie kultury fizycznej i sportu. Z pobieżnego jednak przeglądu widzimy jak wielkimi osiągnięciami poszczycić się może przodująca organizacja młodzieżowa.

Dr STANISŁAW TOKARSKI
Kierownik Poradni Sport.-Chirurg.
Ubezpieczalni Społ. w Warszawie

NOKAUT i OPIEKA LEKARSKA

Piśmiennictwo dotyczące nokautu bokserskiego, patogenezy, przebiegu, powikłań i leczenia jest nawet w skali ogólnoświatowej bardzo skąpe. Autorzy najnowszych podręczników i prac opierają się zwykle na poglądach ustalonych już przed 20 — 30 laty głównie w piśmiennictwie niemieckim (Saar, Knoll, Kolrausch). Nawet w obszernych monografiach medycyny sportowej zagadnienie nokautu potraktowane jest bardzo pobieżnie, tak że nikt z lekarzy nie może dokładnie zorientować się w istocie zagadnienia.

Nokaut jest zjawiskiem dość złożonym, od dawna już jedni autorzy przyczynę tego stanu widzą we wstrząsie mózgu, inni w zaburzeniach krążenia limfy w labiryncie. Bliższa analiza przebiegu nokautu, następnie ostatnie badania podczas wojny nad istotą wstrząsu wydaje mi się, że umożliwiają już obecnie pewne ustalenie poglądów dotyczących istoty nokautu. Ustalenie patogenezy nokautu skieruje opiekę lekarską na prawidłowe tory.

Jest rzeczą po prostu zadziwiającą, żeby nokaut pomimo tak nieraz niebezpiecznych i groźnych powikłań dla życia i zdrowia tak mało dotychczas był opracowywany naukowo. W każdym sporcie wypadek śmiertelny jest możliwy, ale jest on wynikiem zawsze nieszczęśliwego zbiegu okoliczności. W boksie zaś nokaut i jego powikłania nie są przypadkiem sporadycznym, lecz nieodzownym składnikiem całego zagadnienia. Pewnej ilości nokautów uniknąć nie możemy. Przy obecnym umasowieniu sportu bokserskiego, musimy się wreszcie zająć i od strony naukowej nokautem — tym neuralgicznym punktem propagandy. W piśmiennictwie naukowym tak naszym jak i zagranicznym, w piśmienictwie poświęconym leczeniu urazów sportowych nie znajdujemy ostatnio żadnej pracy omawiającej zagadnienie nokautu. Umiemy już doskonale leczyć złamania i uszkodzenia rąk u bokserów, a tak ważną sprawę jak nokaut i jego powikłania pozostawiamy zupełnie na uboczu. Znokautowany bokser nie znajduje prawie nigdy dalszej opieki lekarskiej.

Zagadnienie, które opracowałem, jest pewną syntezą mojego własnego doświadczenia, syntezą doświadczenia naszej Poradni Sportowo-Chirurgicznej i streszczenia tych danych, które udało mi się zebrać z piśmiennictwa. Być może, że w ocenie niektórych zjawisk mylę się, to jednak wydaje mi się, że sposób opracowania za-

gadnienia nokautu podany poniżej przeze mnie skłoni i innych lekarzy do ogłaszania swoich spostrzeżeń, co pozwoli jeszcze lepiej zorientować się nam w całym problemie.

Znokautowany bokser wymaga takiej samej opieki lekarskiej jak i każdy inny zawodnik po każdym urazie sportowym. Aczkolwiek bokser wraca zwykle do przytomności bez interwencji lekarza, to jednak może się zdarzyć, że sam nokaut pojedynczy czy też suma kilku nokautów może pozostawić pewne następstwa groźne bądź dla zdrowia czy też życia, bądź też zostawić ślady utrwalające się na psychice boksera znokautowanego.

Sprawą niezmiernie ważną jest też określenie czasu, w którym bokser znokautowany nie powinien być dopuszczany do następnych spotkań. Zagadnienie to w literaturze fachowej nie jest zupełnie poruszane. Związki bokserskie we własnym zakresie wydają czasami odpowiednie instrukcje przeznaczone dla kierowników sekcji bokserskich w klubach i związkach. Takie instrukcje w roku zeszłym zostały opracowane w niektórych krajach, w roku bieżącym u nas w Polsce, a jeszcze przed wojną w Norwegii. Przypuszczać należy, że instrukcje te wydane zostały na podstawie opinii własnych lekarzy związkowych. Niestety ani opinie te, ani umotywowanie takiego czy innego postępowania nie jest znane szerszemu ogółowi lekarzy. W każdym razie należy stwierdzić i tak duży postęp w tej dziedzinie, gdyż dawniej, jeszcze przed kilku laty, w ogóle problem okresu czasu niezdolności do walki po nokaucie nie był brany pod uwagę.

W Polsce okres ten wynosi sześć tygodni bez względu na rodzaj nokautu. Z punktu widzenia lekarskiego przepis ten jest słuszny, aczkolwiek, jak to potem zobaczymy, nie może się odnosić do każdego przypadku.

Jeśli jednak jakiekolwiek przepisy regulują to zagadnienie, to regulamin taki w żadnym wypadku nie może być przekraczany nawet za zgodą lekarza. Inne postępowanie może być powodem pewnego sceptycyzmu co do celowości zarządzeń lekarskich w ogóle. Nie tak dawno podczas mistrzostw bokserskich został dopuszczony do zawodów bokser przed tygodniem znokautowany. Decyzja taka podważa w wysokim stopniu znaczenie i wartość wszelkich przepisów lekarskich, chroniących przecież zdrowie zawodników. Inna rzecz, że nie każdy nokaut wymaga tak długiego czasu pauzowania, ale dotąd, dopóki regulamin tego nie przewiduje, nie można go indywidualnie interpretować i zmieniać.

Nokautem (Knock-out, k.o.), — nazywamy stan, kiedy bokser po uderzeniu nie jest w ciągu dziesięciu sekund zdolny do walki. Nie zawsze po takim ciosie bokser pada na ziemię i nie zawsze traci przytomność. W zależności od miejsca uderzenia, od siły ciosu i od reakcji indywidualnej uderzonego różny jest obraz nokautu. Oprócz nokautu odróżniamy też takie stany, w których bokser, pomimo uderzenia wstrząsającego, walczy nadal przy zmniejszonej jednak świadomości lub przy zmniejszonej możliwości koordynacji ruchów.

Nokaut, reakcja przednokautowa i odległe schorzenia ponokautowe są tematem mojej pracy. Całość zagadnienia ujęta została w następujących siedmiu rozdziałach: I — Nokaut po uderzeniu w brzuch i dołek podsercowy. II — Nokaut po uderzeniu w szczękę dolną lub skroń. III — Nokdaun. IV — Nokaut po uderzeniu w okolicę serca lub szyi. V — Nokaut po uderzeniu głową o twardy przedmiot. VI — Nokaut i schorzenia odległe. VII — Opieka lekarska nad młodzieżą i podczas zawodów.

I. Nokaut po uderzeniu w brzuch i dołek podsercowy

Uderzenia w te okolice mogą wywołać nokaut o obrazie klinicznym wstrząsu lub szoku urazowego. Świadomość jest zawsze zachowana, skóra blada i pokryta zimnym potem, tętno częste i słabe, oddychanie po pewnym czasie raczej przyśpieszone i pogłębione. Orientacja zawsze zachowana, bokser nie pada jak skoszony z nóg, koordynacja ruchów najczęściej też zachowana, nie zawsze bokser taki znajduje się w pozycji leżącej. Po kilku lub kilkunastu minutach zwykle objawy wszystkie ustępują lub też w bardzo rzadkich wypadkach objawy wstrząsu trwają kilka lub kilkanaście godzin. Śmierć może nastąpić w pierwszym momencie po uderzeniu lub też dopiero w okresie przedłużającego się wstrząsu wskutek porażenia ośrodka oddechowego. W przypadkach śmierci nagłej bezpośrednio po uderzeniu, rzecz jasna, że objawy wstrząsu nie wystąpią. Wystąpienie wstrząsu jest wyrazem dostosowania się organizmu w walce o utrzymanie krążenia krwi za pomocą tętna serca i naczyń krwionośnych.

Wstrząs krótkotrwały nie pozostawia żadnych śladów i jest dowodem dobrej sprawności organizmu. Wstrząs długotrwały jest dowodem, że organizm bądź to z przyczyn konstytucjonalnych, bądź to z powodu bardzo dużego urazu ma pewne trudności w zwalczaniu skutków urazu będącego przyczyną zmian w krążeniu. Te zmiany w krążeniu powodowane są przez nagłe rozszerzenie naczyć włosowatych organów wewnętrznych jamy brzusznej. Wstrząs długotrwały może pozostawić pewne zmiany w organiźmie z powodu anoksji.

Dla zorientowania się w stanie ogólnym i dla dalszej prognozy każdemu lekarzowi pomocną rzeczą będzie obserwacja oddychania. Zatrzymanie oddechu w pierwszych momentach po uderzeniu wywołane jest na drodze oddechowej i prawdopodobnie z samą istotą wstrząsu nie ma nic wspólnego.

Brak przyśpieszenia i pogłębienia oddechu świadczy o ustąpieniu wstrząsu. Oddychanie przyśpieszone i pogłębione świadczy, że znokautowany bokser znajduje się jeszcze w stanie wstrząsu.

Oddychanie szybkie i powierzchowne dowodzi upośledzenia wentylacji płuc i jest dowodem, że według badań Auba i Cunninghama korelacja między oddychaniem i reakcją Hbc została zerwana i chory znajduje się w stanie preagonalnym.

Z powyższego, co wyżej było powiedziane, wstrząs po nokaucie należy uważać jako zjawisko biologiczne i dlatego wstrząs krótko-

trwały żadnego leczenia nie wymaga, gdyż wstrząs taki dowodzi, że organizm sam zwalczył skutki urazu. Przedłużanie się wstrząsu wymaga energicznej interwencji lekarskiej dla niedopuszczenia do anoksji, bądź to przez transfuzję krwi pełnej, bądź to przez podawanie tlenu. Z narkotyków należy podkreślić korzystne działanie morfiny. Wszelkie injekcje środków nasercowych i naczyniowych są niepotrzebne.

Kiedy bokser po tego rodzaju nokaucie może stawać do następnych zawodów? W zależności od przebiegu nokautu na pytanie to odpowiemy w trzech grupach — A. B. C.

A. Do grupy tej zaliczymy nokauty z wstrząsem szybko przemijającym. Wstrząs taki dowodzi, że organizm jest sprawny; wstrząs taki nie pozostawia żadnych śladów i nie ma żadnych powodów, żeby boksera po takim nokaucie nie uznać za zdolnego do walki już następnego dnia. Za przedłużeniem okresu niezdolności do walki mogą przemawiać tylko względy psychiczne i pedagogiczne. Bokserzy żywo odczuwają swoją porażkę przez k.o. popadając w pewien stan nerwowości, który wymaga bardzo koleżeńskiego traktowania ich przez kolegów i otoczenie. Dlatego też młodszych bokserów należałoby może przez pewien czas otoczyć specjalną opieką i zabronić stawania do zawodów. Decydować powinien w każdym poszczególnym przypadku lekarz lub trener.

Prawdopodobieństwo wystąpienia wstrząsu u boksera znokautowanego w przeddzień uderzeniem w żołądek ani się nie zwiększa, ani nie zmniejsza dnia następnego.

B. Do grupy tej zaliczymy nokauty z wstrząsem przedłużającym się. Przedłużający się wstrząs jest dowodem, że organizm z trudem daje sobie radę z następstwami urazu, albo też jest dowodem, że uraz był bardzo duży. Dotychczas nie potrafimy jednak w żadnym wypadku i żadnym sposobem wykazać, czy przyczyną tego przedłużania się wstrząsu jest konstytucja wrodzona, czy też rozmiar urazu. Ci, którzy reagują większym wstrząsem na taki sam uraz, zawsze są narażeni na to, że uraz nawet stosunkowo nieduży może się zakończyć dla nich śmiertelnie. Dlatego też należałoby zabronić uprawiania boksu tym wszystkim, którzy po nokaucie tego typu przeszli długotrwały wstrząs. Każda inna profilaktyka jest tu po prostu nie do przyjęcia. Przypadków takich jest bardzo mało, więc też o jakimś zmniejszeniu kadr bokserskich przez tego rodzaju profilaktykę nie może być mowy.

C. Bóle brzucha po nokautach względnie uderzeniach w okolicę żołądka. Bóle takie są wynikiem podrażnienia zwoju słonecznego i dlatego aż do wyleczenia nie powinno się pozwalać stawać do zawodów. Bliżej i szerzej uwzględniłem to zagadnienie w pracy pod tytułem — „Bóle brzucha u bokserów", ogłoszonej wspólnie z Dr. Anyżewskim w roku bieżącym.

II. Nokaut po uderzeniu w szczękę dolną lub skroń

Objawy kliniczne takiego nokautu są zupełnie inne niż po nokaucie przy uderzeniu w okolice splotu słonecznego. Bokser traci

orientację, zjawiają się zawroty głowy, dzwonienie w uszach i nudności; zazwyczaj odrazu traci świadomość i pada jak skoszony z nóg. Przed utratą świadomości występuje wyraźny brak koordynacji ruchowej. Zazwyczaj ten brak świadomości, który najczęściej jest wynikiem jednego silnego uderzenia, trwa bardzo krótko, a inne objawy, przedtem wymienione, mniej więcej po 30 minutach ustępują. Po odzyskaniu przytomności przy klasycznym takim nokaucie nigdy nie spotykamy się z amnezją wsteczną.

Ten ostatni moment pozwala nam uzależnić wszystkie objawy towarzyszące takiemu nokautowi od zaburzeń w krążeniu limfy w labiryncie, narządzie równowagi, w uchu środkowym. Mechanizm wystąpienia nieprzytomności jest prawdopodobnie taki sam jak przy omdleniu zwykłym; niedokrwienie mózgu wywołane jest skurczem naczyń krwionośnych na drodze odruchu: labirynt — móżdżek — mózg. W każdym razie powodem nieprzytomności nie jest wstrząs mózgu, gdyż nigdy nie mamy amnezji wstecznej.

Po silnym uderzeniu w czaszkę może powstać krwiak wśródmózgowy lub częściej krwiak nadoponowy, ten ostatni najczęściej jako skutek pęknięcia kości i uszkodzenia tętnicy. 75% śmiertelnych wypadków w boksie wywołanych jest właśnie tymi krwiakami. Jeżeli bokser po nokaucie jest dłużej niż 5 minut nieprzytomny, to przy nokautach tego typu musimy zawsze podejrzewać istnienie krwiaka nadoponowego.

Określenie zdolności boksera do następnych spotkań będzie zależało od przebiegu klinicznego nokautu. Jeżeli świadomość była zachowana, bokser taki już po upływie kilku dni może brać udział w zawodach, gdyż wtedy nie boimy się uszkodzenia mózgu, względnie opon mózgowych. Bokserów wyliczonych, lecz takich, którzy przytomności nie stracili, musimy traktować tak samo jak tych, którzy w czasie walk znajdowali się w stanie określanym jako nokdaun lub „groggy“. Różnicy zasadniczej między tymi stanami nie ma, więc też i kwalifikacja musi być jednakowa, inaczej połowa bokserów mogłaby być stale niezdolna do walki.

Nokaut ze stratą krótkotrwałą świadomości wymaga dwutygodniowego zakazu startu. Teoretycznie w nokautach, omawianego typu, utraty świadomości nie łączymy ze wstrząsem mózgu, jednak może się zdarzyć, że wskutek bardzo silnego ciosu w czaszkę lub też przy upadku wskutek uderzenia głową o twardy przedmiot, kość uległa pęknięciu i powstał krwiak nadoponowy lub też co najmniej pewien wstrząs mózgu. Obserwacja dwutygodniowa, dobre samopoczucie wskażą jakie ma być dalsze postępowanie.

Nokaut ze stratą świadomości, trwającą dłużej niż 5 minut, wymaga 6-tygodniowego okresu zakazu brania udziału w zawodach. Przy tak długo trwającej utracie świadomości zawsze musimy się obawiać o uszkodzenie wewnątrz-czaszkowe. Dwutygodniowa obserwacja nie wystarcza, gdyż przy tak przebiegającym nokaucie liczymy się zawsze z możliwością wstrząsu mózgu, co wymaga zawsze przynajmniej 6-tygodniowej przerwy i obserwacji. Znokautowany

bokser zwykle sam wraca do przytomności bez pomocy lekarskiej. Każdy przypadek, gdzie bokser pozostaje dłużej niż 5 minut nieprzytomny, powinien być skierowany na kilkodniową obserwację do szpitala. Wstrzykiwania przed tym środków cucących, takich jak koramina czy kofeina lepiej jest zaniechać — decydujemy się na takie zastrzyki tylko wtedy, gdy jesteśmy pewni, że nie ma krwotoku wewnętrznego.

III. Nokdaun

Jeżeli objawy powyżej opisane przy nokaucie po uderzeniu w szczękę lub skroń występują w mniejszym natężeniu to stan taki nazywamy nokdaunem lub „groggy“ — (niem. „angeschlagen“). Trafiony traci na krótki przeciąg czasu koordynację ruchów, nogi plączą się, zaczepiają jedna o drugą, bokser chwieje się, odczuwa dzwonienie w uszach, często klęka na jedno kolano, rękoma podpiera się o podłogę, świadomości jednak, rzecz jasna, nigdy nie traci.

Kryzys ten może być przetrwany i bokser taki może nawet odnieść zwycięstwo. Bywa jednak, że pomimo zachowanej świadomości zawodnik zostaje wyliczony lub też sędzia czy też sekundant przerywa walkę uznając go za pokonanego.

Powyżej opisane objawy świadczą o zaburzeniach krążenia limfy w labiryncie. Jednak niektóre objawy, które występują na samym początku tego stanu, a mianowicie dziecięcy i uśmiechnięty wyraz twarzy, obniżona reakcja mogą świadczyć i o tym, że w procesach tych i wstrząs mózgu może się przyczyniać do powstawania tego obrazu.

Z powyższego wynikałoby, że bokserom starszym, powyżej 18 lat życia, nie stawiamy żadnych ograniczeń co do terminu następnych spotkań. Jeżeli idzie o młodzież, o osobników poniżej 18 lat życia, to powinniśmy po nokdaunie tego typu zabronić dalszych walk bokserskich na okres 6 tygodni. Kości czaszki przed 18 laty są jeszcze słabo zrośnięte i dlatego po szeregu uderzeń w czaszkę szwy kostne mogą się tak rozluźnić, że przy silniejszym uderzeniu, przy następnym spotkaniu, łatwo może nastąpić uszkodzenie i złamanie kości.

Po jednym uderzeniu nokautującym w szczękę lub czaszkę, połączonym z brakiem świadomości, pozwolimy nawet i młodszym bokserom na dalsze spotkania już po dwóch tygodniach; po szeregu jednak ciosów nawet nienokautujących będziemy w takich przypadkach o wiele ostrożniejsi. Należałoby także przerywać walkę bokserów poniżej lat 18, jeżeli stwierdza się, że są w stanie „groggy“ lub nokdaunu, gdyż zawsze możemy się obawiać w takich przypadkach o wystąpienie poważniejszego uszkodzenia kości czaszki przy następnych uderzeniach. Dotychczas prawo takie miał tylko sekundant lub sędzia. Prawo takie należałoby dać także i lekarzom.

Wszystko, co wyżej było powiedziane, nie dotyczy, rzecz jasna, nokdaunów po uderzeniu w brzuch, okolicę serca lub szyję. Nie zachodzi wtedy potrzeba przedwczesnego przerywania walki przez le-

karza, ani też nie wymaga to jakiejkolwiek dyskwalifikacji na przyszłość. Ściśle mówiąc tych ostatnich stanów nie możemy nazywać nokdaunem, gdyż bokser, jeżeli jest tylko przytomny, nie traci nigdy wtedy koordynacji ruchów; jeżeli nie może walczyć, to tylko z powodu bólu i odruchowego zatrzymania oddechu.

IV. Nokaut po uderzeniu w okolicę serca lub szyi

Nokauty te należy zaliczać do zapaści krążenia, pochodzenia nerwowego, do grupy omdleń. Obraz kliniczny takiego nokautu jest obrazem pośrednim między nokautem po uderzeniu w splot słoneczny a po uderzeniu w szczękę dolną. Punkt zaczepienia — to nerwy układu autonomicznego serca, względnie leżące wzdłuż dużych naczyń krwionośnych na szyi i następcze zaburzenia ośrodka naczyniowo-ruchowego mózgu, prawdopodobnie wskutek odruchowego niedokrwienia.

Nokautu po uderzeniu w brzuch nie zaliczamy do grupy zapaści krążenia pochodzenia nerwowego, do grupy omdleń, lecz do wstrząsów prawdziwych, urazowych, gdyż po takim uderzeniu w splot słoneczny pierwotną przyczyną zaburzeń naczyniowych jest nagłe rozszerzenie naczyń krwionośnych tylko w zakresie jamy brzusznej.

W omdleniach zaś zaburzenia w krążeniu (osłabione i zwolnione tętno) jest tylko wyrazem dostosowania się krążenia do zmniejszonej ilości krwi krążącej; to zmniejszenie się ilości krwi krążącej jest następstwem porażenia wszystkich naczyń włosowatych w całym organizmie pochodzenia centralnego. Poza tym nokaut po uderzeniu w splot słoneczny nie daje braku świadomości, podczas gdy po nokautach po uderzeniu w szyję lub serce świadomość jest albo zniesiona, albo też wyraźnie zmniejszona.

Obraz kliniczny tych nokautów i obecne nasze poglądy co do istoty wstrząsu i omdlenia, poglądy ustalone przeważnie na podstawie urazów wojennych, pozwalają nokauty po uderzeniu w okolicę serca i szyi zaliczyć do grupy zapaści naczyniowych pochodzenia nerwowego, czyli do omdleń. Stąd też i leczenie będzie odpowiednie. Jeżeli stan znokautowanego tego wymaga, możemy podawać dożylnie glukozę z lobeliną i domięśniowo sympatol.

Co dotyczy jednak dalszej kwalifikacji w sensie określenia czasu niezdolności do ponownych spotkań, to określić tego na podstawie mego doświadczenia nie potrafię, gdyż zbyt mało mam obserwacji nokautów tego typu. Teoretycznie wydawałoby się, że tak jak po każdym omdleniu, uzależnić by to można było tylko od dobrego samopoczucia zawodnika; inne przeciwwskazania nie powinny właściwie istnieć. Dane z piśmienictwa są niewystarczające, gdyż jak to na wstępie już zaznaczyłem, autorzy nowszych nawet podręczników z zakresu medycyny sportowej nie analizują bliżej nokautu i jego powikłań i opierają się stale na poglądach dawniejszych, gdy jeszcze zjawisko wstrząsu nerwowego nie było wyraźnie oddzielone od wstrząsu urazowego.

Zależnie od autora, od poglądów, nokaut po uderzeniu w okolicę serca lub szyi omawiany był bądź w grupie nokautów szczękowych, bądź brzusznych, co rzecz jasna utrudnia wyciągnięcie jakichkolwiek wniosków z obserwacji tych autorów.

Dalsze badania tego zagadnienia są konieczne. Badania takie musiałyby polegać na ścisłych pomiarach tętna, oddechu, ciśnienia, ilości krwi krążącej, reakcji oddechowej krwi itp.

V. Nokaut po uderzeniu głową o twardy przedmiot

Nokaut ten jest następstwem albo silnego uderzenia przez przeciwnika w kości pokrywy czaszki, albo następstwem uderzenia głową o podłogę lub inny twardy przedmiot. Bokser uderza głową o podłogę najczęściej przy pośliznięciu się lub też przy upadku po prawidłowym nokaucie. Zasadniczym objawem są zawsze zaburzenia świadomości z amnezją wsteczną, świadczące o wstrząsie mózgu. W najlżejszych formach takiego uderzenia i wstrząsu mózgu może być brak zaburzeń świadomości, a dopiero po pewnym czasie bokser skarży się na bóle głowy i nudności.

Jeżeli jednak zaburzenia świadomości nastąpią i bokser zostaje wyliczony, to nie wraca do przytomności tak szybko jak po nokaucie szczękowym i w pierwszym stadium stwierdzimy zwykle skórę zimną i bladą, puls mały, oddech powierzchowny. W drugim stadium świadomość częściowo wraca, zjawiają się bóle głowy i najczęściej wymioty. W bardzo ciężkich przypadkach występują porażenia z wysoką temperaturą. Ciężkie przypadki, a szczególnie te, w których podejrzewamy złamanie czaszki lub krwotok wewnątrzczaszkowy, powinny być skierowane do leczenia szpitalnego.

Przypadki lżejsze mogą być leczone w domu, jednak musimy zawsze pamiętać o możliwości wystąpienia zaburzeń w oddawaniu moczu i dlatego musimy zapewnić choremu warunki ewentualnego wypuszczenia moczu kateterem. Przy grożącej zapaści naczyniowej stosujemy odpowiednie injekcje.

Urazy w głowę oprócz wstrząsu mózgu mogą wywołać też i inne powikłania: do najczęstszych należą: złamania pokrywy czaszki, złamania podstawy czaszki i krwotok nadoponowy. Lekarz sportowy musi być dobrze obznajmiony w przebiegu i rozpoznawaniu tych powikłań, gdyż od szybkiej decyzji często zależy los i życie chorego.

(C. d. n.).

Prof. Dr MARIAN WILCZEK

PRZECIWWSKAZANIA DO UPRAWIANIA SPORTU Z OKULISTYCZNEGO PUNKTU WIDZENIA

Nieszczęśliwe wypadki. Przy uprawianiu sportu przez ludzi zdrowych o prawidłowych oczach zdarzają się niestety stosunkowo często nieszczęśliwe wypadki, mogące mieć fatalne następstwa dla wzroku. Są to urazy oka, często typowe dla pewnej gałęzi sportu, jak np. uderzenie oka piłką tenisową, uderzenie krążkiem i kijem hokeyowym, kijem narciarskim, uderzenie ciosem bokserskim itp. Są to urazy tępe uszkadzające oko zależnie od siły i kierunku urazu, powodujące albo podbiegnięcie krwawe, ranę miażdżoną powiek lub też groźne następstwa, jak zwichnięcie soczewki, krwotoki wewnętrzne oka, odczepienie siatkówki, a nawet pęknięcie gałki ocznej i utratę oka. Liczebność tych nieszczęśliwych wypadków można wydatnie obniżyć przez wychowanie sportowe, przez karność zawodników, przez lepszą organizację ćwiczeń i przez ochronę oczu, jednakże nie da się usunąć wszystkich nieszczęśliwych wypadków, sport bowiem łączy się z pewnym niebezpieczeństwem. Nieszczęśliwe wypadki są jednak częstsze, jeśli uczestnicy mają upośledzony wzrok, co łączy się z pewną niezgrabnością, niezaradnością i niemożnością uchylenia się na czas przed groźnym ciosem. Konieczność posługiwania się szkłami stwarza dodatkowe niebezpieczeństwo skaleczenia oka odłamkiem szkła, zwłaszcza w krótkowzroczności. *Dlatego od uprawiania sportów bardziej niebezpiecznych należy usunąć w zasadzie osobników jednoocznych, oraz z upośledzeniem wzroku i niedostateczną reakcją obronną.* Należy tu indywidualizować, istnieją bowiem sportowcy osiągający dobre wyniki, chociaż noszą szkła. Ludzi dorosłych można by dopuścić do sportu częściowo na ich własną odpowiedzialność, pouczywszy ich o wszelkich niebezpieczeństwach.

Przeciwwskazania w krótkowzroczności. Uprawianie sportu nawet bez nieszczęśliwego wypadku może mieć szkodliwy wpływ na oczy krótkowzroczne. Tutaj bowiem chodzi nie tylko o pewne upośledzenie wzroku i konieczność noszenia szkieł, lecz oczy w średnim i wysokim stopniu krótkowzroczne są o wiele wrażliwsze na drobne urazy, wstrząsy i wysiłki. Siatkówka w krótkowzroczności wykazuje o wiele częściej obraz tzw. zwyrodnienia torbielowego *(degeneratio*

cystica retinae), co usposabia do powstania odczepienia siatkówki nawet po nieznacznych urazach (jazda samochodem, pociągiem, tarcie oczu palcami, podnoszenie ciężarów itp.). Są wprawdzie ludzie o wysokim stopniu krótkowzroczności pracujący ciężko całe życie, a mimo to nie doznają odczepienia siatkówki, niemniej jednak *od wszelkich sportów należy wykluczyć krótkowzrocznych od 6 D. (dzieci szkolne 4 D.),* a ludzi o niższych stopniach krótkowzroczności należy dopuścić jedynie do bezpieczniejszych sportów, jak gimnastyka szwedzka bez skoków, biegów i zwisów ciała, pływanie bez skoków, marsz turystyczny itp.

Przeciwwskazania w innych chorobach oczu. Przede wszystkim stany chorobowe łączące się z niebezpieczeństwem krwotoków. Tu należy zapalenie żył siatkówki u młodzieży *(retinitis proliferans, periphlebitis retinalis, haemorrhagia juvenilis)* choroba dotycząca prawie wyłącznie młodzieży męskiej w wieku od 16 — 24 lat. Przypuszcza się, że tłem choroby jest gruźlicze zapalenie żył siatkówki, osobnicy ci jednak są dobrej kondycji fizycznej i nie cierpią na gruźlice płuc. W czasie choroby powstają duże krwotoki w siatkówce i ciałku szklistym, które naturalnie wykluczają wszelki wysiłek fizyczny; jednak i po wyleczeniu nie należy nigdy dopuszczać takich ludzi do sportu. Krwotoki siatkówki zdarzają się też w cięższych stanach anemii, co już samo przez się wyklucza ze sportu.

Przejściowe przeciwwskazania. Należy pamiętać, że choroby rogówki, tęczówki, siatkówki i naczyniówki oraz choroby nerwu wzrokowego są najczęściej wyrazem ogólnego schorzenia ciała, dlatego też takich chorych należy oszczędzać i do sportu na dłuższy okres czasu nie dopuszczać. O powtórnym dopuszczeniu do sportu winno decydować wspólne badanie internisty i okulisty.

Zapalenia spojówek ostre i podostre dają również wskazanie do przejściowego zwolnienia od uprawiania ćwiczeń i sportu. Jaglica, jako choroba zaraźliwa, zwłaszcza w okresie sączącym, jest przeciwwskazaniem do sportu, wymaga energicznego leczenia. Kilka słów należy poświęcić jeszcze omówieniu tzw. kąpielowego (basenowego) zapalenia spojówek. Choroba ta powstaje u pływaków używających krytych basenów. Jest to ostre lub podostre zapalenie spojówek zazwyczaj jednego oka, połączone z obrzękiem i pewnym opadnięciem górnej powieki, a na spojówkach powstają liczne grudki, przypominające obraz jaglicy. Choroba uporczywa, trwająca często kilka miesięcy. Przyczyną jest zarazek przesączalny, pochodzący prawdopodobnie z dróg moczowo-płciowych. Choroba winna być leczona, a używanie pływalni przeciwwskazane. Gdy woda w basenie jest silnie chlorowana, mogą u osób wrażliwych powstać zadrażnienia i zapalenia nieznacznego stopnia spojówek, które leczą się szybko po usunięciu przyczyny.

Dr med. STEFAN ŁUKASIK
Poradnia Chirurgiczno - Ortopedyczna
Centrum Medycyny Sport. w Warszawie
(kierownik naukowy
Prof. dr med. A. Gruca)

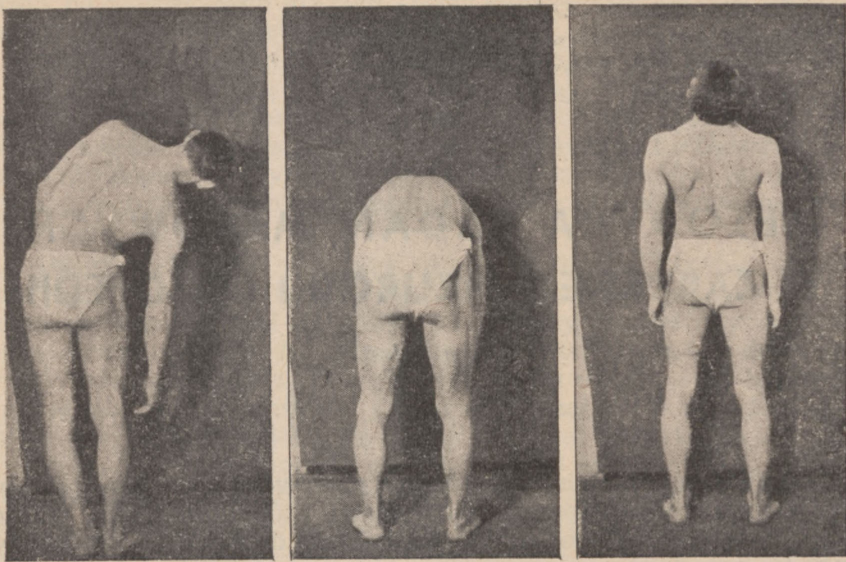
METODYKA BADAŃ MASOWYCH W ZAKRESIE CHIRURGII i ORTOPEDII

(Ciąg dalszy)

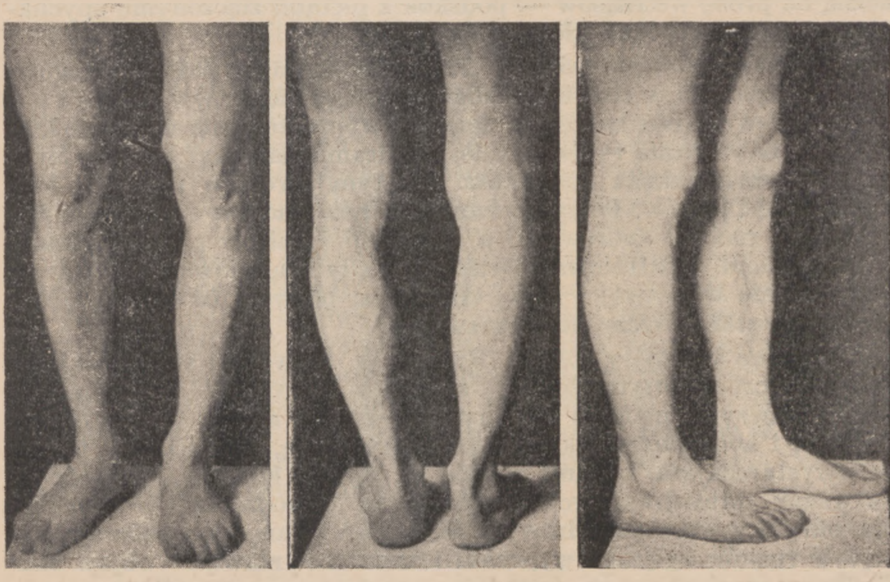
Przystępując do badania układu ruchowego określamy sprawność i ruchomość kręgosłupa. Badanemu, który stoi tyłem, polecamy pochylać się kolejno na boki, ku tyłowi i do przodu. Przy pochyleniu ku przodowi zwracamy uwagę na symetrię obrysów barków i pleców, obserwując czy nie występuje garb grzbietowy, który wyraźniej zarysowuje się podczas pochylania się, aniżeli w postawie stojącej. Dotyczy to garbu żebrowego niedużych rozmiarów. W wypadkach wątpliwej ruchomości lub garbu kręgosłupowego rozszerzamy badania obmacując kręgosłup, kontrolując wrażliwość na ucisk, na próbę wstrząsów — podskok z piętami złączonymi, spychanie z góry barków lub głowy (rys. 1).

Badanie kończyny górnej. Przeprowadzamy je przez wykonanie ruchów czynnych w stawie barkowym, uniesienie, przywodzenie i odwodzenie, skręcanie, następnie zgięcie i wyprostowanie w stawie łokciowym, nawracanie i odwracanie przedramienia przy jednoczesnym zgięciu przedramienia pod kątem prostym, wreszcie ruchy w stawach dłoni i palców. Po sprawdzeniu ruchów badamy siłę mięśniową z pomocą ruchów oporowych, a siłę dłoni i palców przez ściskanie podanej dłoni. Kontrolowanie ruchów i siły mięśniowej odbywa się jednocześnie w prawej i lewej kończynie, pozwala to na ocenę symetrii i znaczną oszczędność czasu.

Badanie kończyny dolnej. Ruchy w stawach i siłę mięśniową badamy próbą czynnościową zalecając przysiady i obciążanie jednej kończyny, podczas gdy druga wykonuje zgięcie w stawie biodrowym i kolanowym jak również ruchy stopą. Jeżeli próba ta nie jest wystarczająca, badany kładzie się np. na kozetce i w ułożeniu na wznak sprawdzamy rozległość zgięcia, odwodzenia i przywodzenia, skrętu w stawie biodrowym. W stawie kolanowym badamy rozpiętość ruchów zgięcia i wyprostu i zawartość stawu — objaw szufladkowy wychylania się podudzia na boki przy całkowitym wyproście w stawie kolanowym. W stopie badamy rozpiętość zgięcia



Próba ruchomości kręgosłupa (rys. 1)



Oglądanie stóp (rys. 2)

grzbietowego i podeszwowego, nawracanie i odwracanie, ruchy palców. Siłę mięśniową oceniamy przez przeciwwstawny opór (rys. 2).

Sprawność stóp. Badany staje na niskim taborecie w małym rozkroku. Oglądamy od tyłu, boku i od przodu zachowanie się łuku podłużnego, poprzecznego i tyłostopia. Oglądamy łuk poprzeczny, paluch i pozostałe palce. Ocenę czynnościowej wydolności stopy przeprowadzamy przez obciążanie jednej stopy przy jednoczesnym uniesieniu drugiej równocześnie zginając w stawie kolanowym. Czas obciążania wagą ciała badanej stopy powinien trwać do 5 sekund. Zalecając wspięcie na palcach oglądamy tyłostopę, ustawienie pięty, orientuje to o wydolności aparatu mięśniowo-ścięgnistego w wypadku pozornego płaskostopia (rys. 3).

Podczas badania sprawności stóp zwrócić należy uwagę na układ naczyniowy żylny, (żylaki) — stan tkanki podskórnej, skóry stopy i podudzia — zmiany odżywcze przebarwienia, owrzodzenia, odciski.

W wypadku zgłoszenia przez badanego schorzeń narządów wewnętrznych klatki piersiowej lub jamy brzusznej uzupełniamy badanie wg wskazań diagnostyki tych schorzeń, najczęściej w pozycji leżącej. U mężczyzn w każdym przypadku należy skontrolować przez worek mosznowy ujście podskórne kanału pachwinowego — przepukliny, żylaki powrózka nasiennego, wnętrostwo.

Przy porażeniach, zanikach, zmianach i zaburzeniach czucia badamy odruchy ścięgniste — okostnowe i inne objawy neurologiczne — zaburzenie czucia powierzchownego, głębokiego, odruchy patologiczne.

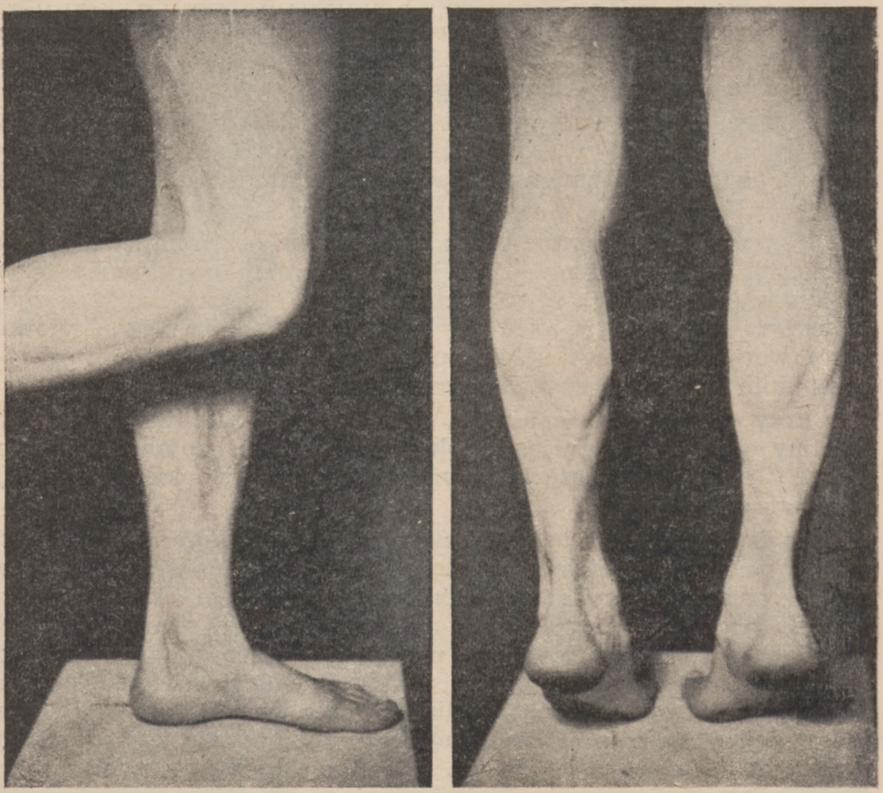
Zachowanie się i ustosunkowywanie się badanych do lekarzy w praktyce szpitalnej lub ambulatoryjnej jest nam wszystkim znane. Najczęściej spotykamy się z wyolbrzymianiem skarg, sugerowaniem objawów nie mających nic wspólnego ze stanem zdrowia. Podczas badania sportowców i młodzieży obserwujemy zjawisko wręcz odwrotne. Bardzo często ukrywają dolegliwości, schorzenia i wady somatyczne z obawy wyeliminowania ich od sportu. W znacznie mniejszym procencie przypadków stykamy się ze zjawiskiem symulacji lub agrawacji. Uwaga ta jest niezbędna dla tych, którzy po raz pierwszy przeprowadzają badania u młodzieży i sportowców, nie wiedząc o tym mogą przeceniać oświadczenie o dobrym stanie zdrowia.

Podstawowe wiadomości przy pomiarach. Dokonujemy ich z pomocą taśmy centymetrowej i goniometru (kątomierza). Badania poza wagą, wzrostem i objętością klatki piersiowej lepiej żeby wykonywał lekarz. Znajomość anatomii u personelu pomocniczego pielegniarki, sanitariusze) jest niewystarczająca do oceny pozostałych pomiarów.

Wzrost. Jeżeli brak wzrostomierza to zastąpić go można przylepiając na ścianie taśmę centymetrową. Badany do pomiaru staje tyłem do ściany, dotykając jej plecami, trzymając stopy zwarte.

Głowa jest zwrócona na wprost a ujście zewnętrzne kanału usznego i oczodołu ustawione na jednym poziomie. Linia prostopadła do taśmy i stykająca się z czubkiem głowy wyznacza wysokość badanego. Może to być dokonane z pomocą pręta, ołówka, linijki.

Obwód klatki piersiowej. Przy pomiarze taśma obejmuje klatkę piersiową tuż poniżej brodawek sutkowych, w przejściu trzonu mostka w wyrostek mieczykowaty. Badany stoi z rękoma luźno opuszczonymi. Taśma ułożona jest poziomo. Brzegi taśmy stykają



Badanie wydolności stóp (rys. 3)

się w linii pachowej przedniej, pozwala to mierzącemu na ustawienie się nieco z boku aby przy wdechu i wydechu badany nie oddychał na niego.

Wyniki badań — pomiar wysokości i objętości przy wydechu i wdechu odczytuje się i podaje do zapisu z dokładnością do pół centymetra. Silenie się na szczegółowsze pomiary nie posiada istotnych wartości.

Pomiary długości kończyny górnej. Długość kończyny górnej ustalamy przy wyprostowanej, luźno zwisającej. Przedramię jest

w odwróceniu. Mierzymy odległość od szczytu wyrostka barkowego do wyrostka rylcowego kości łokciowej.

Długość ramienia. Mierzymy od wyrostka barkowego do kłykcia zewnętrznego kości ramieniowej. Przedramię zgięte jest w stawie łokciowym pod kątem prostym. Pozwala to na dokładniejsze ustalenie wyniosłości kłykciowej.

Długość przedramienia. Również przy zgiętym przedramieniu mierzymy od wyrostka łokciowego rylcowego kości łokciowej.

Długość dłoni. Pomiar przeprowadzamy od środka linii łączącej wyrostki rylcowe kości łokciowej i promieniowej do końca środkowego palca.

Pomiar długości kończyny dolnej. Do pomiaru kończyny dolnej układamy badanego na wznak, plecy i okolica lędźwiowa przylega do kozetki. Kolce górne przednie talerzy biodrowych ustawione są na jednej linii, do której prostopadłą jest linia środkowa ciała. Zapobiega to błędnym pomiarom przy przykurczach w stawie biodrowym i dużej ruchomości lędźwiowej części kręgosłupa.

Długość względna kończyny dolnej. Pomiaru dokonujemy od kolca górnego przedniego talerza biodrowej kości do dolnej krawędzi kostki wewnętrznej.

Długość bezwzględna kończyny dolnej. Pomiaru dokonujemy od szczytu krętarza dużego do kostki wewnętrznej.

Długość uda. Od szczytu krętarza do brzegu zewnętrznego szpary stawowej. Przy trudnościach w jej znalezieniu można zgiąć kończynę w stanie kolanowym.

Długość podudzia. Mierzymy od szpary stawowej do krawędzi dolnej kostki zewnętrznej.

Długość stopy i jej szerokość. Pomiar od pięty do palucha; szerokość określamy mierząc stopę na wysokości główek kości śródstopia.

Wymiary te posiadają bezwzględną wartość jeżeli porównujemy je ze stroną przeciwną, tj. pomiarami drugiej kończyny. Zsumowanie ich w odniesieniu do jednej kończyny posiada względną wartość ponieważ część z nich nie jest oparta na bezwzględnych wymiarach długości kości, lecz na względnych w oparciu o wybrane punkty topograficzne (wyrostek barkowy, kolec górny przedni talerza biodrowego). Jeżeli jedna z kończyn jest w przymusowym ustawieniu (Ankylosis), drugą trzeba ustawić w podobnym i wtedy dopiero dokonywać pomiaru. Na przykład przy usztywnieniu w stawie kolanowym w lekkim zgięciu do pomiaru długości kończyny drugą nogę należy również zgiąć pod tym samym kątem co kończynę pierwszą i wtedy dopiero dokonywać pomiaru.

Obwód kończyny. Obwód mierzymy po uprzednim wyznaczeniu punktów leżących symetrycznie na obu kończynach. Mierząc

obwód uda lewego w połowie jego długości, od brzegu rzepki odmierzamy odległość odpowiadającą miejscu pomiaru np. na 25 cm i w tej samej odległości dokonujemy pomiaru uda prawego.

Pomiary kątów stawowych. W wypadku przykurczu, zesztywnień lub odchyleń obwodowej części kończyny od linii środkowej, określamy kąt z pomocą goniometru, który układamy w osi odcinka dośrodkowego od stawu, wskaźnik ruchomy układamy na osi obwodowego odcinka. Różnica wychylenia od kąta półpełnego jest pomiarem i odczytujemy ją jako kąt wychylenia lub zgięcia.

Inne pomiary.

Szpotawość kolan. Rozstęp kolan mierzymy na wysokości szpary stawowej, wkładając w nią złączone palce np.: rozstęp na 2, 4 czy 5 palców. Ustalamy odległość uwzględniając, że szerokość palca wynosi około 2 cm. Przy ścisłych pomiarach odległość tę mierzymy taśmą centymetrową między występami przyśrodkowymi kłykci wewnętrznych kości udowych.

Koślawość kolan. Rozstęp między piętami oznaczamy przy zetkniętych kolanach dokonując pomiaru odległości między występami kostek wewnętrznych.

Podstawowe wiadomości przy sprawdzaniu ruchów w stawach. Kończyna górna. Staw barkowy:

1. odwodzenie (abductio) — podniesienie kończyny w płaszczyźnie do ciała, do poziomu,
2. uniesienie (elewatio) — ruch wyżej poziomu ku górze w płaszczyźnie ciała, odbywa się razem z łopatką,
3. zgięcie (flexio) — podniesienie kończyny do poziomu ku przodowi,
4. wyprostowanie (extensio) — uniesienie kończyny ku tyłowi do poziomu.

Staw łokciowy:

1. zgięcie (flexie) — doprowadzenie do oporu miękkich części ramienia,
2. wyprostowanie (extensio) — prostowanie przedramienia; (hyper-extensio) — jeżeli wyprostowanie jest ponad kąt półpełny ku tyłowi,
3. nawrócenie (pronatio) — skręcenie przedramienia w osi długiej, grzbiet dłoni zwrócony ku górze,
4. suppinatio — odwrócenie przedramienia w osi długiej, dłoń zwrócona do dołu.

Ruchy te wykonujemy przy zgiętym przedramieniu, ponieważ przy kończynie wyprostowanej mogły by one być pozorowane ruchami w stawie barkowym.

Dłoń i palce: zgięcie grzbietowe (flexio dorsalis) lub zgięcie dłoniowe (flexio volaris) — wychylenia dłoni w granicach około 45 stopni. Ruchy palców. Zgięcie i wyprostowanie w stawach śródręczno-palcowych, międzypaliczkowych. Ruchy kciuka są bardziej złożone.

Kończyna dolna.

Staw biodrowy:

1. przywodzenie (adductio) — ruch w płaszczyźnie ciała do wewnątrz i poza linię środkową,
2. odwodzenie (abductio) — odprowadzenie kończyny na zewnątrz od linii środkowej w płaszczyźnie ciała,
3. zgięcie (flexio) — uniesienie kończyny ku przodowi,
4. wyprostowanie (extensio) — ruch do pełnego ustawienia wyprostnego, przy przymieszczeniu ku tyłowi (hyperextensio),
5. skręt (torsio) — nieznaczne wychylenia ku wewnątrz i zewnątrz w osi długiej kończyny.

Staw kolanowy:

Zgięcie podudzia aż do oporu miękkich części łydki i uda — flexio.

Wyprostowanie (extensio) — pełny wyprost podudzia w stosunku do uda, przy przegięciu z kątem otwartym ku przodowi — hyperextensio.

Stopa i palce:

1. zgięcie grzbietowe (flexio dorsalis) i podeszwowe (flexio plantaris) — ruchy z opuszczeniem i uniesieniem stop w stawie skokowym górnym,
2. nawracanie (pronatio) — obniżenie przyśrodkowego brzegu stopy a uniesienie krawędzi bocznej. Odwracanie (supinatio) — uniesienie przyśrodkowego brzegu stopy a obniżenie brzegu bocznego,
3. ruchy palców — ruchy zgięcia i wyprostu w stawach śródstopno-palcowych i międzypaliczkowych.

Podany sposób badania i podstawowe wiadomości pozwalają na szybki i planowy przegląd lub badanie lekarskie. Nie wyczerpuje to, ze zrozumiałych powodów, całej diagnostyki ortopedycznej i chirurgicznej. Te kilka uwag ułatwia każdemu lekarzowi pracę w tym przeświadczeniu, że więcej w warunkach badania masowego dokonać nie można. Pozwalają one na dość rozległą diagnostykę, co prawda o charakterze objawowym, która jednak wpłynie decydująco na stanowisko lekarza i jego opinię. Dla przykładu: badanie kręgosłupa wykazuje wyraźnie załamanie się linii środkowej w odcinku piersiowo-lędźwiowym — mały ostry garb. Ruchy kręgosłu-

pa przy pochyleniu na boki i ku przodowi zniesione. Zamiast wygięcia przy pochylaniu badany zgina się w stawach biodrowych i kolanowych. Objawy te nasuwają możliwość sprawy zapalnej, swoistej, kręgosłupa (spondilitis tbc) lub zmian pourazowych (spondylomalatio — morbus Kümmela). W wypadku jednego czy drugiego schorzenia niedopuszczenie do marszu lub biegu jest zasadniczą sprawą dla dobra chorego. Przykład następny: przy badaniu pomiary wykazują, że linia międzykolcowa przebiega skośnie i zaznaczona jest różnica długości kończyny dolnej w wymiarze względnym. Jest on krótszy po stronie chorego stawu biodrowego. Wymiar bezwzględny różnic długości kończyn nie wykazuje. Przemawia to za procesem chorobowym w stawie biodrowym. U młodego osobnika bez wywiadu urazowego może być choroba Perthesa (esteochondritis juvenilis) — szpotawość biodra (epiphisiolisis — coa vara adelescentium), może to być gruźlica stawu biodrowego (coxitis tbc.). Objawowe rozpoznanie schorzenia upoważnia lekarza do stawiania przeciwwskazań w odniesieniu do badanego osobnika.

Nie starając się nawet na przyczynowe ujmowanie odchyleń wystarcza w zupełności rozpoznanie objawowe do spełnienia zadania, tj. do selekcji i odsunięcia tych, dla których warunki imprezy i wysiłek fizyczny przyniósłby pogorszenie stanu zdrowia.

Na pozór tok badania wydaje się dość rozległy. Przy pewnej wprawie i systematycznym ich przestrzeganiu, czas poświęcony na przegląd lekarski jednego osobnika nie wykracza poza jedną do półtorej minuty. Wliczając jeszcze uzupełnienie w zakresie schorzeń wewnętrznych, czas pełnego przeglądu lekarskiego zamyka się okresem dwóch i pół do trzech minut. Badanie jest dłuższą procedurą. Powodowane jest to koniecznością badania fizykalnego i przeprowadzeniem pomiarów. Jednak przeciętnie 5 do 10 minut pozwala na dokładne zbadanie. Warunkiem niezbędnym jest praca przy dobrej organizacji. Badania masowe przestaną być złem koniecznym, bo przy współpracy osób odpowiedzialnych za organizację i sprężyście ją przeprowadzających, jak również po przygotowaniu się lekarzy do tego zadania spełnią one w medycynie sportowej swoje przeznaczenie.

BALET RADZIECKI



Foto „Film Polski"

Zasłużony artysta RSFRR, laureat nagrody Stalinowskiej, A. M. Messerer, w tańcu groteskowym „Piłkarz"

Występ Radzieckiego Baletu Państwowego w Polsce był wielkim wydarzeniem kulturalnym. Mieliśmy możność oglądania zespołu cieszącego się sławą nie tylko w Związku Radzieckim, ale i na całym świecie.

Obok wspaniałych klasycznych tańców „Jeziora Łabędziego" lub tańca Basków z baletu „Płomień Paryża" uderzyła nas szczególnie pełna bezpośredniego realizmu scena pt. „Miotacze granatów", przedstawiająca walkę dwu radzieckich żołnierzy jak również Cwasmana „Piłkarz", odtańczony przez Messerera. Ten groteskowy obraz zdumiewał widzów trafnością swej satyry.

WYSTAWA „W"

„Planowa praca państwa socjalistycznego likwiduje klęski społeczne".
(z Wystawy)

W jednym z poprzednich numerów naszego miesięcznika (nr 2, 1948) zwracaliśmy uwagę na groźną klęskę społeczną jakimi są niewątpliwie choroby weneryczne. Tym właśnie zagadnieniom poświęcona została specjalna wystawa w Politechnice Warszawskiej.

Interesujący sposób urządzenia wystawy zapoznaje widza plastycznie z całością zagadnień nie przerażając zresztą drastyczną formą. Jest to wielka zaleta wystawy i bodajże po raz pierwszy w ten sposób zagadnienie to zostało ujęte.

„Nie ma nic kosztowniejszego nad choroby. Straty w życiu ludzkim najbardziej ze wszystkich strat rujnują społeczeństwo". (Richard). Przed wojną straty wywołane chorobami wenerycznymi kosztowały Polskę 40 tysięcy zgonów rocznie. Wojna i okupacja spowodowały ogromny wzrost zachorowań. Jeszcze w ubiegłym roku zanotowano 150 tysięcy nowych zakarzeń kiłą. Z tą klęską społeczną Ministerstwo Zdrowia przystąpiło do walki energicznie z dobrze opracowanym planem Akcji „W", z miliardem złotych (na rok 1948) i 800 poradniami planowo rozrzuconymi po całym kraju.

Na ogół zdajemy sobie sprawę z tego, że wychowanie fizyczne i sport są sprzymierzeńcami w walce z chorobami wenerycznymi. Statystyka wykazuje, że największy procent zachorowań przypada na okres do 35 roku życia, a więc na wiek człowieka, który bezpośrednio winien znaleźć się pod naszą opieką i pod naszym kierownictwem. Bowiem w sporcie każdy może znaleźć właściwe i zdrowe wyżycie się, skuteczne odciągnięcie go od brudu i wszystkiego tego, co osłabia wolę, a przede wszystkim od alkoholu. Nic też dziwnego, że na wystawie moment ten został dostatecznie podkreślony, a sport zaliczono do rzędu ważnych sprzymierzeńców w walce z tą klęską społeczną.

O całości wystawy należy powiedzieć, że była ona bezwzględnie wysoce celowa, a opracowanie jej było staranne i oryginalne.

Wydaje się jednak, że rozmieszczenie plansz (system parawanowy) nie było zbyt szczęśliwe. Wystawa robiła wrażenie kompozycyjnie niedopasowanej do wnętrza sali. Niektóre eksponaty, zresztą kosztowne, raziły brakiem celowości. Do tego ażeby pokazać, że

kiła przywędrowała do Europy z Ameryki, nie trzeba sporządzać globusu 1,5 metrowej średnicy, ani epokę Karola VIII (okres rozprzestrzenienia się kiły po Europie) ilustrować specjalnym stoiskiem ówczesnych kostiumów. W tym wypadku wydaje się, że Akcja „W“ znalazła się w kolizji z Akcją „O“. W porównaniu z całością są to jednak uchybienia drobne.

A. B.



Foto W. Zarzycki

Fragment wystawy „W" — kultura fizyczna jest źródłem zdrowia



Paweł Dadlez — Foto W. Zarzycki — Piłkarze, (olej)

Sport w sztuce

PAMIĘCI Dr. JÓZEFA FIGNY

Zmarł dr Józef Figny, wicedyrektor Studium WF Uniwersytetu Jagiellońskiego, b. wizytator Kuratorium Okr. Szk. Krakowskiego, naukowiec i autor, publicysta i wychowawca.

Pamiętam sprzed wojny, jako słuchacz Studium WF, wykłady i seminaria prowadzone przez powszechnie lubianego Profesora. Jego głęboka wiedza z zachowaniem bezpośredniości i prostoty wykładu, serdeczny stosunek do studentów z równoczesnym egzekwowaniem przewidzianych prac zjednywały mu szacunek, a Jego wypowiedzi były dla nas częstokroć drogowskazem i natchnieniem w formowaniu poglądów na rolę i znaczenie wychowania fizycznego. Niewątpliwie wpływom wychowawczym dr. Figny w dużej mierze należy przypisać, że znacznie większy niż na innych uczelniach odsetek słuchaczy Studium był demokratycznych i postępowych poglądów.

Prawdziwy patriotyzm Profesora uwidaczniał się w najbardziej umiłowanej tematyce Jego prac, tj. w badaniu i analizowaniu wszystkich przejawów kształtowania i rozwoju wychowania fizycznego w dziejach Polski. Ta analiza dziejów wychowania fizycznego w oparciu o rzetelną wiedzę socjologiczną rzeźbiła w duszy i umyśle Profesora zrozumienie dla historycznych przemian społecznych. Polska Ludowa zastała dr. Figny przygotowanym do dalszej pracy w nowych warunkach.

Wkrótce po wyzwoleniu przybyłem do Krakowa — chyba pierwszy z absolwentów Studium — jako oficer Odrodzonego Wojska Polskiego. Serdeczne i szczere było przyjęcie mnie przez Profesora. W wyniku długiej rozmowy ustalił Profesor temat mojej pracy magisterskiej „Wychowanie Fizyczne w Związku Radzieckim". Na moje tłumaczenie, że jeszcze wojna, nie wiadomo, czy będę miał warunki do pisania — Profesor obiecał mi wszelką pomoc w metodycznym opracowaniu, dowodząc, że praca ta jest niezbędna dla dalszej popularyzacji tego nieznanego dotąd w Polsce materiału. Zaproponował Profesor nawet prywatną wymianę korespondencji, by dopomóc mi w wykonaniu tej pracy.

Żywy i chłonny umysł Profesora, wielostronność zainteresowań, aktywność społeczna — zmuszały go, mimo nadwątlonego zdrowia,

do intensywnej pracy. Dr. Figny bierze żywy udział w organizowaniu Studium WF UJ, jak również wiele sił poświęca należytemu postawieniu wychowania fizycznego w szkołach okręgu krakowskiego. Redaguje fachowy dodatek w „Dzienniku Polskim“, publikuje swe prace w „Sporcie i Wczasach“ oraz „Wychowaniu Fizycznym“, przygotowuje nowy materiał z zakresu teorii wychowania fizycznego i sportu. Nieubłagana śmierć wyrwała go z szeregu nielicznych pionierów wychowania fizycznego — teoretyków i wychowawców.

Dla kilkunastu roczników absolwentów Studium WF UJ postać dr. Figny będzie najlepszym przykładem i wzorem sumiennej pracy dla dobra najszerszych mas swojego narodu.

Cześć Jego świetlanej pamięci!

Aleksander Gutowski

W. W. GORYNJEWSKI: ***Fiziczeskaja Kultura i Zdarowie.*** **Moskwa 1948.**

Książka stanowi zbiór artykułów, odczytów i przemówień prof. Dr. W. W. Gorynjewskiego z lat 1922 — 1937, poprzedzona wstępem autobiograficznym, w którym uczony opisuje swe prace za czasów caratu i porównuje je z pracami po Wielkiej Rewolucji.

Z autobiografii widać wyraźnie, że nawet w tych bardzo niekorzystnych warunkach w jakich prof. Gorynjewski pracował za czasów carskich podjął on bezwzględną walkę o zdrowie publiczne i na każdym, najwęższym nawet odcinku pracy starał się realizować swoje zamierzenia. Już w tym okresie zbliżył się do środowisk robotniczych i chłopskich, które potrzebowały wtedy największej pracy i opieki lekarza-higienisty.

Pierwszy rozdział zamieszczony w książce dotyczy organizacji kontroli naukowej na zawodach o mistrzostwo Republik Radzieckich w lekkiej atletyce w 1922 r. Ponieważ był to okres słabego jeszcze rozwoju życia sportowego w ZSRR, przeto największą troską lekarzy było niedopuszczenie do uczestnictwa w zawodach nieprzygotowanych zawodników. Znaczenie artykułu raczej historyczne, choć i dzisiaj jeszcze możemy wyciągnąć z niego szereg wskazówek, jak radzić sobie w trudnych warunkach bez należytego zaopatrzenia instrumentalnego, przy niedostatecznej ilości zorganizowanych poradni sportowo-lekarskich, przy masowych imprezach sportowych, jak np. nasze Narodowe Biegi na przełaj lub Marsz Szlakami Zwycięstw itp.

Rozdział drugi — pt. „Słońce, powietrze i woda jako czynniki zdrowia i hartowania organizmu" — dotyczy w szczególności zagadnienia działania na organizm ludzki tych, tak do dnia dzisiejszego lekceważonych, czynników. Wykład popularny, rzeczowy i przekonujący.

Trzeci rozdział—pt. „Mototerapia i kultura fizyczna w domach zdrowia" — zawiera przegląd historyczny tego zagadnienia od czasów Mareya, Boigeta, Leshafta aż do najnowszych zdobyczy na tym polu. Dziedzina ta jest i u nas bardzo zaniedbana, a wykład prof. Gorynjewskiego może oddać wielkie usługi propagandzie tego ważnego zagadnienia wśród kierowników naszych domów zdrowia i domów wypoczynkowych. Lekarze sanatoryjni znajdą tam szereg ciekawych wskazań i przeciwwskazań stosowania mototerapii.

Wskazania te są rozbite na poszczególne działy i tak: mototerapia w chorobach przemiany materii (otłuszczenie, podagra, kamice, cukrzyca); mototerapia w chorobach narządu krążenia; mototerapia w chorobach dróg oddechowych i mototerapia w chorobach systemu nerwowego.

Czwarty rozdział dotyczy aktualnego zagadnienia korekcji przy pomocy ćwiczeń cielesnych. Autor w oparciu o liczne doświadczenia własne i innych badaczy dowodzi, że każde zniekształcenie fizyczne budowy ciała ludzkiego, w porę zauważone i odpowiednio leczone przez ćwiczenia cielesne, może być skorygowane. Zniekształcenia te nazywa autor paramorfizmami. Powstają one według niego bądź to ze złych nawyków, bądź też jako skutek złych warunków pracy. Nie są one nieodwracalne.

Artykuł piąty, zatytułowany „Sporty wodne", daje pogląd autora na zagadnienie sportu wogóle, a sportów wodnych w szczególności. Zwłaszcza silnie zaznaczony jest stosunek autora do sportu, wyrażony w zdaniu: „dobrze prowadzony sport jest jednym z najsilniejszych czynników uzdrowienia i stworzenia nowego człowieka". Autor z entuzjazmem

mówi o wszystkich rodzajach sportów wodnych, przytaczając naukowe dowody ich dodatniego działania na organizm ludzki.

Rozdział szósty pt. „Sport, jako środek wzmocnienia narządu krążenia i oddychania i jego rola w mototerapii" łączy się dość wyraźnie z rozdziałem trzecim. Autor daje w nim szczegółowe wskazania jakie sporty i w jakiej postaci nadają się do mototerapii sanatoryjnej. W artykule trzecim wskazania dotyczą schorzeń, które można leczyć przy pomocy mototerapii. Rozdział szósty zaś wylicza raczej rodzaje sportów i ich formy zastosowania do mototerapii.

Rozdział siódmy dotyczy tenisa. Autor omawia znaczenie jego pod względem fizjologicznym i ćwiczebnym. Charakterystyczne jest zdanie autora, w przeciwieństwie do zdania u nas panującego dość powszechnie, że tenis jest doskonałym sportem dla ludzi pracy.

Rozdział ósmy jest znakomitym artykułem propagandowym przeciwko silnie i u nas zakorzenionym przesądom i uprzedzeniom w dziedzinie kultury fizycznej. Autor rozpoczyna od krępowania niemowląt powijakami, a poprzez smoczek, kołyskę, zabranianie dzieciom „tracenia czasu" na psoty i „psie figle", jak nieuświadomieni rodzice określają pęd dzieci do zabawy, przechodzi do unieruchomiania dziecka i młodzieży w szkole i wreszcie omawia jaka winna być rozpoczęta opieka nad sportem. Może spełnić nawet rolę pewnego korektora do współczesnych prądów w naszych pojęciach o wychowaniu fizycznym.

Rozdział dziewiąty omawia metody badań procesów rozwojowych dzieci i młodzieży. Antropometria i biometria znalazły w tym artykule swoje oświetlenie, zarówno co do przebiegu ich historycznego rozwoju jak i przydatności. Dalej wskazuje drogi rozwoju tych metod badawczych.

Artykuł dziesiąty dotyczy tak wiecznie niepokojącego ludzi problemu, jak przedłużenie młodości i walki ze starzeniem się. Dotykając z lekka tylko tych problemów średniowiecznych autor wskazuje wyraźnie na kulturę fizyczną, jako jedyny sposób przedłużenia młodości na drodze podtrzymywania odnowy naszych tkanek, a co za tym idzie nie starzenia się organów i gruczołów, zbudowanych z tych tkanek. Dokładne wskazania uprawiania ćwiczeń cielesnych przez ludzi w starszym wieku zamykają ten rozdział.

Książka zakończona jest przemówieniem autora na konferencji naukowo-wojskowej w sprawie kultury fizycznej i turystyki, wygłoszonym zaledwie na kilka miesiący przed zgonem.

Książka ta ze wszech miar zasługuje na udostępnienie jej czytelnikowi polskiemu i jako przekrój prac i osiągnięć uczonego i zamiłowanego wychowawcy fizycznego, i jako zbiór ciekawych wiadomości i praktycznych wskazań w dziedzinie kultury fizycznej.

M. Krawczyk

Dr. WOJCIECH KOSTANECKI, asystent Uniwersytetu Warszawskiego: *„Zagadnienie, które można rozwiązać"* (choroby weneryczne i uświadomienie płciowe). Wydawnictwo „Kolumna". Łódź, 1949. Tomik 8.

Dr. med. JADWIGA SZUSTROWA, kierownik referatu walki z gruźlicą Zarządu m. Łodzi i Ubezp. Społ. w Łodzi: *„Pomóż walczyć z gruźlicą"*. Wydawnictwo „Kolumna". Łódź, 1949. Tomik 9.

Biblioteka „Dbaj o zdrowie", mająca na celu rozpowszechnianie wśród najszerszych warstw społeczeństwa pojęć higieniczno-lekarskich, dobrze spełnia swe zadanie. Poszczególne tomiki przeciętnie stustronicowe, bogato i ciekawie ilustrowane, pisane są przez specjalistów, zajmujących wybitne stanowiska w świecie lekarskim. Każda z książeczek przed oddaniem jej do rąk czytelnika uzyskuje ocenę Lekarskiego Instytutu Naukowo-Wydawniczego, organu powołanego przez Ministerstwo Zdrowia do kontrolowania wszelkich publikacji z zakresu Służby Zdrowia.

Wszystko to jest gwarancją utrzymania Biblioteki na odpowiednim poziomie, z jednej strony naukowym, z drugiej równocześnie — popularyzatorskim. Pochlebne recenzje prasy codziennej, zwłaszcza lekarskiej, podkreślają doniosłość i celowość tych broszurek, które dzięki niewysokiej cenie dostępne są dla każdego.

Komplety biblioteczki powinny znajdować się wszędzie tam, gdzie skupia się większa ilość osób, a więc w warsztatach pracy, szkołach, świetlicach, wreszcie w klubach sportowych, na obozach. Jasność stylu, prostota języka, przystępność i zwięzłość przy konsekwentnie utrzymanej ścisłości z punktu widzenia naukowego — czyni tę serię szczególnie wartościową dla młodzieży.

Pierwsza książeczka podaje wiadomości o tym, co to jest rak, wyjaśnia różnorodne jego postacie, przerzuty, nawroty i wyniszczenie nowotworowe.

Poza tym prosto i otwarcie stawia przed nami kwestię uświadomienia płciowego (Rozdział I: „Jaka jest czynność narządów rozrodczych człowieka") i chorób wenerycznych (rozdziały II — VII podają wiadomości ogólne, następnie szczegółowo zajmują się kiłą, rzeżączką i wrzodem wenerycznym, zapobieganiem i walką z nimi).

Druga — omawia powstanie i rozwój gruźlicy w organizmie ludzkim, samoobronę organizmu, wpływ różnych czynników na tę obronę, wreszcie sposoby i środki do walki z tą rozpowszechnioną chorobą.

W obu książeczkach uderza brak szerszego omówienia roli w. f. i sportu w zapobieganiu tych chorób. Jedynie Szustrowa, opowiadając o sposobach walki z gruźlicą, na przestrzeni połowy niewielkiej stroniczki wyjaśnia dlaczego to wychowanie fizyczne i sport uprawiany racjonalnie, jest „sprzymierzeńcem", rozwijając mięśnie, usprawniając oddech i serce, uczy rygorystycznej dyscypliny i wdraża organizm do regularnego trybu życia, wyklucza alkohol i tytoń.

To wszystko.

A należałoby choćby drugiej pół stroniczki poświęcić w. f. i sportowi w książeczce o zapobieganiu chorobom wenerycznym, gdyż one są właśnie najsilniejszym antidotum, które, absorbując nadmiar sił przez ruch i wysiłek na świeżym powietrzu, odciągają młodzież od niepożądanych stosunków płciowych.

W następnych broszurkach koniecznie musi wydawnictwo więcej znaleźć miejsca na omówienie dobroczynnego wpływu sportu na zdrowie. Miała się już przed kilku miesiącami ukazać praca dr. Kazimierza Markiewicza — „Sport w służbie zdrowia", niestety — jak dotychczas — skończyło się na anonsie. Wydawnictwo „Kolumna" powinno dołożyć wszelkich starań, aby ta broszurka, której brak odczuwa się niesłychanie, wreszcie się znalazła wśród czytelników.

W. L.

Dr. A. GOVAERTS. Dyrektor Uniwersyteckiego Centrum Wych. Fiz. w Brukseli. 1948 r.

W ubiegłym roku ukazały się dwie prace dr. Govaertsa, poświęcone gimnastyce wychowawczej, przeznaczone dla Kongresu Miedzynarodowej Federacji Gimnastyki Linga. Pierwsza z nich formułuje podstawy teoretyczne do wniosków, podanych w drugiej. Oto kilka wypowiedzi autora.

Ling wymagał, by gimnastyka pozostawała w harmonii z prawami rządzącymi ludzkim ustrojem. Dało to powód autorowi do podjęcia badań nad wpływem gimnastyki wychowawczej na stan zdrowia ćwiczącego. Do badań autor wybrał osobnika z dobrą zaprawą, ćwiczącego w zespole, prowadzonym przez jednego instruktora w czasie trzech miesięcy. Charakterystyka obserwowanego: wzrost 170 cm, waga 67,700 kg, ciepłota 36,4.

Pobieranie powietrza oddechowego przeprowadzano metodą Douglasa, analiza dokonywana była metodą Haldana. Schemat lekcji gimnastyki, wzorowany na typie opracowanym w Brukseli dla młodzieży w 1943 roku, został podzielony na działy (A, B, C) i pododdziały (I, II, III itd.) i na 59 ćwiczeń porządkowych, w których zostały dokładnie odnotowane rubryki: 1. ilość wykonanych ćwiczeń, 2. czas trwania, 3. wentylacja płuc w litrach, 4. ilość wydzielonego CO_2 w cm^3, 5. zużycie tlenu w cm^3, 6. współczynnik oddechowy.

Przemiana podstawowa badanego:

CO_2 — 181 na min., zużycie tlenu 220 wentylacja — 6 840, współczynnik — 82. Przemiana początkowa przed ćwiczeniem: CO_2 — 241, O_2 — 280, wentylacja 7 141, współczynnik — 85. Intensywność ćwiczenia określono liczbą otrzymaną z podziału ilości zużytego tlenu przez połowę cyfry początkowej jego wymiany, w danym wypadku stanowiła ona 140. Cyfra taka w poszczególnych ćwiczeniach wykazała duże wahania (21. 22,5, 20), średnia jednak intensywności, w brzebiegu 45 minut lekcji i 15 minut odpoczynku, pozostawała na wysokości 9,8. Zdaniem autora, nawet duże nasilenie ćwiczeń gimnastycznych nie powoduje zmęczenia, byle tylko nie były one do siebie zbytnio zbliżone. Okazało się przy tym, że średnie zużycie tlenu podczas koniecznych przerw w ćwiczeniach było intensywniejsze niż w czasie samych ćwiczeń, który to fakt odnotowali polscy badacze (Missiuro i Perlberg) jeszcze w 1936 roku. Część długu tlenowego zostawała pokryta już w czasie samej lekcji, część zaś po niej, do czego przyczyniało się racjonalne rozłożenie ćwiczeń. Można było również potwierdzić w tych badaniach opinie Delcourta Bernardi i A. Mayera, że praca wpływa na odpoczynek lepiej niż sam odpoczynek. Rezerwa alkaliczna, zmniejszona nieco w czasie ćwiczenia, wracała do normy po dwu godzinach, wydzielanie zaś CO_2 ulegało redukcji w stosunku do wymiany podstawowej. Aktywność nerek, silnie wzmożona w czasie i bezpośrednio po ćwiczeniach, wraca do normy również po 2 godz., przy czym wzmożona produkcja moczu równoważy się częstszym jego wydalaniem. Działalność nerek nie zostawała więc naruszona, ale tylko wzmożona.

Dzięki Linhardowi lekcja szwedzkiej gimnastyki zmieniła swoje oblicze, ćwiczenia powolne z pracą statyczną zostały tu zastąpione ruchami dynamicznymi i szybkimi. Ponieważ żywa siła ciała jest proporcjonalną do jego masy i do kwadratu szybkości, przeto podwajając masę ciała biorącego w ruchu udział podwajamy siłowy jego wydatek: podwajając zaś szybkość ruchu podnosimy energetyczny wydatek do drugiej potęgi. Przewaga szybkich ćwiczeń w lekcjach gimnastyki powoduje pełniejszą i prędszą odnowę, pod warunkiem nienadużywania jej. Modyfikacje szczegółów gimnastycznej lekcji wskazują, że intuicyjnie ustalona przez Linga zasada stopniowania, seryjności, podziału pracy i wypoczynku stwarzają dla ćwiczącego warunki pracy zrównoważonej, zdrowej i niemęczącej.

Podziwiając zręczność i sprawność ćwiczącego podczas lekcji gimnastyki rzadko zastanawiamy się nad zmianami zachodzącymi w jego fizjologicznych funkcjach. Sama tylko obserwacja, choćby najbardziej spokojna — nie wystarcza; dopiero potwierdzenie zaobserwowanych faktów w ciszy pracowni naukowych daje wyniki odpowiadające wymaganiom wiedzy. Ling, opierając się na obserwacji i na logicznym rozumowaniu, stworzył dla swej epoki nową teorię gimnastyki, u podstaw której legły zasady: 1. doboru ruchów, 2. sposobu ich dawkowania, 3. umiejscowienia ruchu, 4. racjonalizacji ich rozkładu. Ten, teoretyczny w swym założeniu, łańcuch przesłanek został przeważnie potwierdzony naukowymi badaniami, które nie tylko nie osłabiły samej teorii, ale ją jeszcze wzmocniły. Wiązanka danych autora, jego zdaniem, odsłania również braki naszej wiedzy o istocie ruchowego wysiłku, podkreśliła ona bowiem, że energetyczna równowaga powraca do normy już po 15 minutach, po wychowawczej lekcji gimnastyki, natomiast biochemiczna reakcja krwi i wzmożenie aktywności nerek ustępują dopiero po 2 godzinach. Mechaniczna analiza ruchu poucza, co robi mięsień, ale nie wyjaśnia, co może mięsień dokonać. Nie wyjaśnia ona tego, czy gimnastyka wychowawcza jest zdolna do wpływania na osobnicze morfologiczne cechy ustroju i w jakim stopniu, a także czy te ewentualne zmiany są pożyteczne dla ustroju.

Względy psychologicznej natury mało dotąd zostały badane. Dalsze naukowe dociekania, dotyczące wychowawczej gimnastyki, będą miały wielkie znaczenie i, zdaniem autora, wzbogacą materiał naukowy, z którego wiedza ludzka zaczerpnęła dotąd wielkie dobrodziejstwa.

Dr H. M.

SPROSTOWANIE

Autorami artykułu pt. „Znaczenie gimnastyki zapobiegawczo-leczniczej w przemyśle“, zamieszczonego w numerze 5—6 naszego miesięcznika, są dr med. Grochmal Stanisław i abs. wych. fiz. — Walczyńska, a nie, jak zostało podane — dr Bochenek.

Dr Adam Bochenek, jako inspektor Higieny Pracy w Urzędzie Wojewódzkim w Krakowie, nadesłał do Redakcji jedynie z urzędu wyżej wymieniony artykuł.

Redakcja